

DIGICENTRES.COM

místa, kde snižujeme digitální závislost

Digicentres.com– místa, kde snižujeme digitální závislost

ISBN 978-80-88521-95-2

Vydání 1. Rok vydání 2026

Napsal: Ivan .

Vydal: Ivan

Obsah

1. ÚVOD.....	4
2. JAKÝ JE NÁŠ CÍL?.....	8
3. VEDENÍ.....	11
4. FRANŠÍZA – VEDOUcí POBOČEK.....	14
5. RYCHLOST REGISTRACE FRANŠÍZ.....	17
6. INVESTICE.....	20
7. PRO REALITNÍ KANCELÁŘE, DEVELOPERY, MAJITELE NEMOVITOSTI.....	23
8. MARKETING.....	26
9. ANONYMITA.....	28
10. ČAS KONZULTACÍ.....	31
11. VYBAVENÍ POBOČEK.....	33
12. VÝBĚROVÁ ŘÍZENÍ.....	37
13. FLOTILOVÁ FRANČÍZA.....	40
14. PRODEJ FRANČÍZY.....	42
15. DĚDICTVÍ.....	45
16. DIGIDOPA.....	48
17. CENA ZA KONZULTACI, SPUSŤĚNÍ PRODEJE.....	51
18. NÁBOR LIDÍ.....	54
19. CÍL KONZULTACE.....	57
20. ZAMĚŘENÍ SPORT.....	59
21. CERTIFIKÁT.....	62
22. AUDIT.....	65
23. ŠKOLÍCÍ PROGRAM.....	68
24. NAVAZUJÍCÍ SLUŽBY.....	71
25. ČINNOSTI PO ÚHRADĚ FRANČÍZY.....	74
26. VELKÉ MOŽNOSTI SPOLUPRÁCE PRO FRANŠÍZANTY.....	78
ZÁVĚR.....	79

1. ÚVOD

Dámy a pánové,

jsem velmi rád, že jste se rozhodli věnovat svůj čas této knize. Vážíme si každého čtenáře, který je ochoten otevřít důležité téma dnešní doby a zamyslet se nad tím, jak zásadně digitální technologie ovlivňují naše každodenní životy a zda je v tomto oboru nějaká pracovní příležitost. Dlouhodobě se pohybuji v oblasti digitální závislosti a za tu dobu jsem měl možnost poznat, jak hluboký, závažný a mnohvrstevnatý problém to ve skutečnosti je. Současně také vím, jak málo si jeho skutečný rozsah a důsledky veřejnost stále uvědomuje a také jaký potenciál tento obor bude přinášet.

Digitální závislost totiž není pouhým moderním mýtem, mediální zkratkou nebo přehnanou reakcí na rychlý technologický pokrok. Nejde o dočasný společenský trend ani o problém, který by bylo možné zlehčovat slovy, že „dnes je zkrátka taková doba“. Naopak — jedná se o reálný, klinicky uznávaný fenomén, který každodenně zasahuje do životů milionů lidí po celém světě. Týká se dětí, dospívajících, dospělých i seniorů. Nevyhýbá se žádné věkové skupině, žádnému sociálnímu prostředí ani profesi. Zasahuje jednotlivce, páry i celé rodiny.

Pokud nebude digitální závislost aktivně rozpoznávána, pojmenovávána a systematicky řešena, její důsledky budou v budoucnu ještě závažnější a dalekosáhlejší. Hovoříme nejen o oslabování pozornosti, neschopnosti soustředit se a postupném zkracování schopnosti udržet hlubší myšlenkovou práci, ale také o vážných problémech v osobních vztazích, rodinném soužití, pracovním výkonu i celkovém duševním zdraví. Výzkumy opakovaně ukazují, že nadměrné a nevyvážené užívání digitálních technologií souvisí s poruchami spánku, vyšší mírou stresu, úzkostmi, depresemi, podrážděností a pocití osamělosti. Člověk může být neustále online, a přesto se cítit odpojený od skutečného života, od svých blízkých i od sebe samého.

Obzvláště citelně dopadá tento problém na děti a mladistvé. Právě oni vyrůstají ve světě, kde jsou obrazovky, sociální sítě, online hry a digitální podněty přítomny prakticky nepřetržitě. Děti, které tráví nepřiměřené množství času v digitálním prostředí, často vykazují horší studijní výsledky, oslabenou schopnost trpělivosti, nižší odolnost vůči frustraci a obtíže s navazováním hlubších mezilidských vztahů. Mnohdy se u nich zvyšuje impulzivita, klesá schopnost samostatně si organizovat čas a objevují se obtíže při zvládnání běžné každodenní zátěže. Závažné je i to, že digitální svět se pro mnohé z nich stává únikovým prostorem, ve kterém hledají uznání, pocit kontroly nebo náhradu za chybějící bezpečí a blízkost.

Ani dospělí však nejsou vůči digitální závislosti imunní. U nich se často projevuje jiným způsobem — neustálou pracovní dostupností, neschopností „vypnout“, kompulzivním kontrolováním telefonu, sociálních sítí, zpráv či e-mailů, ztrátou hranic mezi pracovním a osobním životem nebo únikem do online prostoru při zvládnání stresu. Výsledkem bývá snížená produktivita, chronická únava, pracovní vyhoření, pokles kvality partnerských vztahů a v některých případech i postupný rozpad rodinných vazeb. Mnoho lidí si přitom svůj problém dlouhou dobu vůbec nepřipouští, protože jejich chování je společensky normalizováno a digitální přetížení bývá mylně považováno za běžnou součást moderního života.

Celkový dopad digitální závislosti na společnost je přitom enormní. Nejde pouze o individuální potíže jednotlivců, ale o fenomén s významnými společenskými, ekonomickými i zdravotními důsledky. Ekonomické ztráty způsobené poklesem pracovní výkonnosti, rostoucí náklady na zdravotní péči, zhoršující se kvalita mezilidské komunikace, oslabení rodinných a komunitních vazeb či nárůst psychických obtíží — to vše jsou jen některé z viditelných dopadů. Pod povrchem se však skrývá ještě hlubší problém: postupná proměna našeho vztahu k času, k pozornosti, k blízkosti a k vlastní vnitřní stabilitě.

Současná nabídka pomoci pro lidi trpící digitální závislostí je bohužel zcela nedostatečná. A právě v tom spatřujeme obrovskou potřebu změny, ale také velkou

příležitost. Pokud se dnes člověk rozhodne vyhledat odborné poradenství v oblasti digitální závislosti, ať už pro sebe, své dítě, partnera nebo jiného blízkého, často narazí na dlouhé čekací lhůty, které se mohou pohybovat až kolem jednoho roku.

Prostředí, se kterým se klienti při hledání pomoci setkávají, navíc často neodpovídá jejich skutečným potřebám. Lidé přicházející s vážným problémem potřebují citlivé, bezpečné, respektující a odborně vedené zázemí. Místo toho však narážejí na systém, který na tuto výzvu není připraven ani personálně, ani metodicky, ani kapacitně. Odborníků, kteří se této problematice skutečně do hloubky věnují, je stále málo. Chybí komplexní přístup, který by spojoval kvalitní diagnostiku, individuální podporu, praktické nástroje pro každodenní život, práci s rodinou či partnerským systémem a dlouhodobý doprovod klienta na cestě k obnovení digitální rovnováhy.

Právě proto jsem se rozhodl vybudovat síť poradenských a konzultačních center **DIGICENTRES**. Věřím, že digitální závislost je jednou z klíčových výzev naší doby a že si zaslouží systematickou, odbornou a zároveň lidskou odpověď. Naším cílem přitom není technologie paušálně odsuzovat nebo proti nim bojovat. Bylo by naivní i nepravdivé tvrdit, že technologie samy o sobě představují pouze problém. Jsou přirozenou a neoddělitelnou součástí moderního světa a přinášejí nespočet benefitů — usnadňují komunikaci, vzdělávání, práci, dostupnost informací i každodenní fungování společnosti.

Naším posláním je pomáhat lidem vytvořit si zdravý, vědomý a svobodný vztah k digitálnímu prostoru. Chceme podporovat schopnost nastavovat smysluplné hranice, obnovovat vnitřní rovnováhu a znovu přebírat kontrolu nad vlastním životem. Každé centrum DIGICENTRES bude poskytovat odborné poradenství a konzultace zaměřené na jednotlivce, páry i rodiny. Současně chceme vytvářet prostředí, které bude srozumitelné, dostupné, bezpečné a lidské — prostředí, kde člověk nebude souzen, ale vyslyšen; kde nebude zlehčován, ale pochopen; kde nezůstane se svým problémem sám.

Naší ambicí je budovat síť center, která budou stát na odbornosti, praktičnosti, respektu a skutečné pomoci. Chceme nabízet nejen jednorázové konzultace, ale i dlouhodobější podporu, preventivní programy, vzdělávání pro rodiče, školy i firmy a konkrétní návody, jak s digitálními návyky pracovat v běžném životě. Věříme, že právě propojení odborného přístupu s každodenní realitou klientů je cestou, jak dosáhnout skutečné změny.

V této knize naleznete základní informace o naší vizi, směřování i cílech, které jsme si stanovili. Najdete zde nejen pojmenování problému, kterému se věnujeme, ale také rámec řešení, které chceme systematicky rozvíjet.

Věřím, že vám tato kniha přinese nejen nové poznatky a širší souvislosti, ale také praktickou inspiraci — ať už pro vás samotné, vaše blízké, nebo pro vaše profesní působení. Každé zastavení, každé nové uvědomění a každé rozhodnutí vrátit svému životu větší rovnováhu je důležité. Digitální závislost může být zároveň příležitostí pro nový začátek, vznik nových pracovních příležitostí i dalších výzev, například při rozvoji našich DIGICENTRES.

Přeji Vám mnoho inspirace, otevřenosti a odvahy udělat první krok.



2. JAKÝ JE NÁŠ CÍL?

Digitální závislost představuje závažný a dynamicky rostoucí problém, který se již dnes dotýká milionů lidí po celém světě – a v blízké budoucnosti bude jeho dopad ještě výraznější. S neustálým rozvojem technologií, expanzí sociálních sítí, dostupností online her a nepřetržitým připojením k digitálním platformám se tento fenomén stává jednou z největších výzev moderní doby. Nejde přitom pouze o problém jednotlivců – digitální závislost zásadně ovlivňuje fungování rodin, mezilidských vztahů, pracovního prostředí i celé společnosti.

Zásadní komplikací je skutečnost, že digitální prostředí je dnes přirozenou součástí každodenního života. Technologie nás provázejí v práci, ve vzdělávání, v komunikaci i ve volném čase. Právě tato všudypřítomnost však stírá hranici mezi zdravým využíváním a závislostním chováním. Mnoho lidí si proto svůj problém dlouho neuvědomuje, nebo jej podceňuje. Digitální závislost se často rozvíjí nenápadně – postupným prodlužováním času stráveného online, ztrátou kontroly nad používáním zařízení či neschopností „odpojit se“, i když to člověk vnitřně považuje za potřebné.

Negativní dopady digitální závislosti jsou široké a mnohvrstevnaté. Patří mezi ně poruchy spánku, narušení biorytmu, chronická únava, zhoršená schopnost soustředění, snížení výkonnosti a produktivity, ale také sociální izolace a oslabení kvality mezilidských vztahů. V psychické rovině se často objevují úzkosti, deprese, podrážděnost, nízká sebedůvěra či pocity osamělosti. V závažnějších případech může docházet i k fyzickým zdravotním komplikacím, jako jsou bolesti zad, problémy se zrakem nebo psychosomatické obtíže. Digitální závislost tak není pouze „nešvarem moderní doby“, ale komplexním problémem s reálnými zdravotními, sociálními i ekonomickými dopady.

Naším hlavním cílem je reagovat na tuto výzvu systematicky, odborně a dlouhodobě udržitelným způsobem. Proto usilujeme o vytvoření rozsáhlé sítě

poradenských a konzultačních center, která se budou výhradně věnovat problematice digitální závislosti. Tato centra budou představovat bezpečný a odborný prostor, kde každý zájemce – ať už jednotlivec, rodič, pár či celá rodina – obdrží kvalifikovanou pomoc přizpůsobenou jeho konkrétní situaci, potřebám a životnímu kontextu.

Každé centrum bude fungovat na základě jednotných, detailně propracovaných standardů a metodik, které jsou popsány v dalších částech této knihy. Důraz bude kladen nejen na odbornost, ale také na praktičnost a srozumitelnost poskytovaných služeb. Klienti nebudou získávat pouze teoretické informace, ale především konkrétní nástroje a strategie, které mohou okamžitě aplikovat ve svém každodenním životě.

Nedílnou součástí každé pobočky bude kvalifikovaný a systematicky proškolený poradce. Ten bude mít přístup k nejnovějším poznatkům, výzkumům a osvědčeným postupům z oblasti digitální závislosti z celého světa. Tyto znalosti bude aktivně využívat při individuálních konzultacích, čímž zajistíme maximální efektivitu a kvalitu poskytované péče. Naším cílem je, aby každá konzultace vedla k reálné a měřitelné změně v životě klienta, nikoli pouze k dočasnému uvědomění.

Na základě rozsáhlých analýz, průzkumů a odborných studií jsme dospěli k závěru, že pro pokrytí základních potřeb populace bude zapotřebí přibližně jedna pobočka na 100 000 obyvatel. Toto číslo však nelze chápat jako univerzální normu. V některých regionech, zejména v méně digitalizovaných oblastech, může být potřeba nižší, zatímco ve vysoce urbanizovaných a technologicky rozvinutých zemích bude naopak nezbytné vytvořit hustší síť poboček. Flexibilita a schopnost přizpůsobit se lokálním podmínkám proto budou jedním z klíčových principů celého projektu.

Naším ambiciózním, avšak realistickým cílem je vybudovat celosvětovou síť 50 000 poboček v průběhu let 2026 a 2027. Tento cíl vychází nejen z velikosti problému, ale také z naléhavé potřeby zpřístupnit odbornou pomoc co největšímu počtu lidí v co nejkratším čase. Věříme, že pouze rychlá, koordinovaná a systematická reakce může zabránit dalšímu prohlubování negativních dopadů digitální závislosti na jednotlivce i společnost jako celek.

Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázkou z knihy Digicentres.com – místa, kde snižujeme digitální závislost .
Pokud se Vám ukázka líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.