Obsah

	Úvod	5
	Oddíl A – Podnikatel a podnikání	7
1.	Diskuse a vymezení základních pojmů	7
1.1	Podnikání	7
1.2	Podnik	7
1.3	Podnikatel	7
1.4	Pseudopodnikatel	7
1.5	Podnikavec	7
1.6	Intrapodnikatel	7
1.7	Podnikatel versus Manažer	8
1.8	Proč je podnikání důležité?	8
1.9	Kolik lidí chce podnikat?	8
1.10	Jak je podnikání skutečně rozšířené?	8
1.11	Kdo především podniká?	8
1.12	SWOT analýza podnikání v ČR	9
1.13	Proč učit podnikání?	9
2.	Volba životní orientace – být či nebýt podnikatelem?	10
2.1	Čím se od sebe liší následující kategorie?	10
2.2	Kontrolní otázky k zahájení podnikání	10
2.3	Podnikatelský test	12
3.	Posouzení životaschopnosti podnikatelského záměru	16
3.1	Odkud se berou náměty na podnikání?	16
3.2	Otázky, které jsou pro podnikání základní	16
3.2.1	Úvahy o nabízeném výrobku či službě	16
3.2.2	Úvahy o firmě (podniku)	17
3.2.3	Úvahy o výrobním a prodejním způsobu	19
3.2.4	Úvahy o formě prodeje výrobku	21
4.	Proč začínající podniky ztroskotávají?	24
5.	Franchising – cesta k podnikání, jednoduchý způsob podnikatelského startu	25
5.1	Vymezení základních pojmů	25
5.2.	Druhy franchisingu	25
5.2.1	Podle předmětu franchisingu	25
5.2.2	Vertikální členění franchisingu	26
5.2.3	Vztahy ke třetím osobám	26
5.2.4	Teritoriální hledisko	26
5.2.5	Výlučnost (exkluzivita)	26
5.3	Cíle franchisingu	26
5.4	Nevýhody franchisingu pro franchisanta	27
5.5	Výhody franchisingu pro franchisanta	27
5.6	Kontrolní otázky k franchisingu	28
5.7	Franchisingová smlouva	29
6.	Koupě podniku	30
6.1	Kontrolní otázky ke koupi existující firmy	30
6.2	Opatření nezbytná po převzetí podniku	33
	Oddíl B –Ekonomické výpočty a případové studie	35
1.	Analýza nákladů a bod zvratu	35
1.1	Analýza nákladů	35

1.2	Bod zvratu	38
1.3	Další příklady z oblasti nákladů	41
2.	Příprava finančních výkazů	47
2.1	Časově rozlišené (akruální) versus hotovostní účetnictví	47
2.2	Plánovaná rozvaha	52
2.3	Plánování zisku a ztrát a plánování cash flow	57
3.	Ocenění zásob	71
4.	Podnikatelský plán	75
	Oddíl C – Podnikatel nezapomíná na své zdraví	79
1.	POHODA	79
1.1	Hierarchie hodnot	79
1.2	Test: Jste ve stresu?	80
1.3	Jak stres působí na organismus	81
1.4	Management stresu	82
1.5	Deset moderních rad, jak zvládat stres	82
1.6	Test: Jste osobností typu A?	84
1.7	Test: Hrozí vám „karoši"?	85
1.8	Autogenní trénink – přehled základních cvičení	86
2.	POTRAVA	87
2.1	Test: Je vaše trávení a zažívání v pořádku?	87
2.2	Obezita a nadváha	87
2.3	Srdce a cévy	90
2.4	Test: Máte vysoký krevní tlak?	92
2.5	Výživa	92
3.	POHYB	96
3.1	Test: V jakém stavu jsou vaše kosti a klouby?	96
3.2	Jaký sport si vybrat?	97