

ROZVOJ LIDSKÝCH ZDROJŮ SOCIÁLNÍCH PARTNERŮ A MOTIVACE K DALŠÍMU VZDĚLÁVÁNÍ

**Jednodenní seminář
Vzdělávací program**

Českomoravská konfederace odborových svazů



VZDĚLÁVACÍ AKTIVITA

VZDĚLÁVACÍ SLUŽBA PSYCHO-SOCIÁLNÍHO TYPU

1) Jméno, příjmení, titul garanta vzdělávacího programu, který odpovídá za odbornou úroveň vzdělávacího programu a název katedry

<i>Příjmení, Jméno, titul (odpovědné osoby):</i>	<i>Název katedry</i>
Martínek Dušan, Mgr.	

2) Číslo a název vzdělávacího programu

Název: Rozvoj lidských zdrojů sociálních partnerů a motivace pro další vzdělávání jednodenní seminář	Kód:-----
--	-----------

3) Pracovní činnost – pracovní zařazení

4) Profil účastníka – vstupní předpoklady

<p>Seminář je určen především pro osobní rozvoj sociálních partnerů. Účast je předpokládána ze strany zaměstnanců i zaměstnavatelů, kteří se chtějí zdokonalit ve formách, obsahu a organizaci rozvoje lidských zdrojů sociálních partnerů.</p> <p>Interaktivní forma semináře poskytuje možnost komplexního pohledu na oblast rozvoje osobnosti jako součásti profesionálního personálního řízení včetně motivace k výraznějšímu uplatnění poznatkových struktur a dovedností v řízení problematiky sociálního partnerství.</p>
--

5) Profil absolventa

<p>Absolvent získá v jednodenním kurzu orientaci v základních modulech členěných v učebním manuálu: obecnější pojetí řízení a rozvoje lidských zdrojů, osobnostním rozvoji a rozvoji měkkých dovedností, v motivaci pro celoživotní vzdělávání a diplomatické etice sociálních partnerů.</p> <p>Těžiště tohoto semináře je v tom, že absolvent bude vědět, co všechno do oblasti LZ patří, bude chápat celoživotní učení jako permanentní proces - cestu k rozvoji osobnosti a nezbytnost pro udržení konkurenceschopnosti a flexibility pracovní síly. Absolvent se bude orientovat v pojmosloví problematiky LZ, v obsahovém zaměření cílů, ve formách a metodách, které potřebuje k výkonu své kvalitní pracovní činnosti.</p>

6) Organizační formy a metody výuky, včetně rámcového rozvrhu hodin

Organizační formy výuky:	
Seminář- interaktivní působení lektora za podpory PowerPoint prezentace.	
Metody výuky:	
Přednáška - výklad (interaktivní formou práce s účastníky semináře), praktické cvičení formou uváděných příkladů v textu učebního manuálu, které budou zařazovány dle uvážení lektora, dále práce s učebním manuálem a řízený rozhovor.	
Rámcový rozvrh jednoho výukového dne:	
08:00 – 08:45 : 1. hodina	11:30 – 12:15 : 5. hodin
08:45 – 08:50 : přestávka	<i>12:15 – 13:00 : polední přestávka</i>
08:50 – 09:35 : 2. hodina	13:00 – 13:45 : 6. hodina
09:35 – 09:45 : přestávka	13:45 – 13:50 : přestávka
09:45 – 10:30 : 3. hodina	13:50 – 14:35 : 7. hodina
10:30 – 10:35 : přestávka	14:35 – 14:45 : přestávka
10:35 – 11:20 : 4. hodina	14:45 – 15:30 : 8. hodina
11:20 – 11:30 : přestávka	

7) Způsoby a formy ověření získaných znalostí a dovedností

Ověřovací skupinový řízený rozhovor v rámci shrnutí poznatků a dovedností.
--

8) Učební plán

	Název předmětu	Počet hodin teoretické výuky	Počet hodin praktické výuky	Celkem
	Úvod – představení účastníků semináře – obsah semináře		20 min.	20 min.
	I. Řízení a rozvoj lidských zdrojů sociálních partnerů	1 vyuč. hod.	25 min.	1 vyuč.hod. 25 min.

	II. Osobnostní rozvoj a rozvoj měkkých dovedností sociálních partnerů	30 min.	30 min.	1 vyuč.hodina
	III. Motivace pro celoživotní vzdělávání sociálních partnerů	1 vyuč. hod.	1 vyuč. hod.	2 vyuč.hodiny
	IV. Diplomatická etiketa sociálních partnerů	1 vyuč.hod.	1 vyuč. hod.	2 vyuč.hodiny
	Shrnutí		1 vyuč. hod.	1 vyuč. hodina

9) Učební osnovy

	Osnovy:	Počet hodin:
	Úvod <ul style="list-style-type: none"> ▪ seznámení účastníků ▪ seznámení s obsahem semináře 	20 min.
	I. Řízení a rozvoj lidských zdrojů sociálních partnerů <ul style="list-style-type: none"> ▪ Úvod ▪ Vývoj názorů na člověka v pracovním prostředí ▪ Personální management ▪ Rozhodující personální a sociální procesy ▪ Strategie řízení lidských zdrojů ▪ Personální politika ▪ Kolektivní vztahy ▪ Poradenství a péče o zaměstnance ▪ Závěr 	1 vyuč.hod. 25 min.

<p>II. Osobnostní rozvoj a rozvoj měkkých dovedností sociálních partnerů</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Úvod ▪ Sociální partnerství – jeho požadavky na osobnost nositele ▪ Motivovanost pro soc. partnerství jako skupinový a individuální předpoklad ▪ Dovednosti nastolení a vedení sociálního dialogu ▪ Zvládání time managementu sociálního dialogu ▪ Komunikační kultura sociálního partnerství ▪ Závěr 	<p>1 vyuč.hodina</p>
<p>III. Motivace pro celoživotní vzdělávání sociálních partnerů</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Úvod ▪ Pojem a význam celoživotního vzdělávání ▪ Osobnost jako prvek procesu vzdělávání a učení ▪ Osobnost a motivace ▪ Osobnost a učení ▪ Vzdělávání jako předpoklad přechodu k učící se organizaci ▪ Závěr 	<p>2 vyuč.hodiny</p>
<p>IV. Diplomatická etiketa sociálních partnerů</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Úvod ▪ Člověk jako prvek sociálního prostředí a sociálních vztahů ▪ Komunikace jako předpoklad a součást lidského života ▪ Komunikační dovednosti ▪ Rozvíjení kultivace lidí ve firmě ▪ Lidský faktor jako tvůrce firemních hodnot ▪ Firemní kultura ▪ Etika jednání a vztahů mezi sociálními partnery ▪ Závěr 	<p>2 vyuč.hodiny</p>

Shrnutí	▪ skupinový řízený ověřovací rozhovor s účastníky	1 vyuč. hodina
Celkem		8 vyuč. hodin

Poznámka - vyučovací hodina 45 minut

9) Seznam literatury

<p>Literatura používaná v rámci vzdělávacího programu: - <i>Rozvoj lidských zdrojů sociálních partnerů a motivace pro další vzdělávání. Učební manuál. Kolektiv ... Praha, ČMKOS 144 s.</i></p>
<p>Doporučená literatura:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Slovník pojmů k řízení lidských zdrojů. M. Dvořáková ... Praha, C.H.Beck 2004</i> - <i>Palán, Z. : Výkladový slovník vzdělávání dospělých. Praha, DAHA 1997</i> - <i>Fiala, B. : Motivace zaměstnanců pro vzdělávání. Praha 2006</i> - <i>Amstrong, M.: Řízení lidských zdrojů. Praha, Grada Publishing 2007</i> - <i>Horník, F. : Rozvoj a vzdělávání pracovníků. Praha, Grada Publishing 2007</i> - <i>Dvořáková, M. : Management lidských zdrojů. Praha, C.H.Beck 2007</i> - <i>Barták, J. : Vzdělávání ve firmě. Praha, Alfa Publishing 2007</i> - <i>Foot, M. – Hooock, C. : Personalistika. Brno, CP Books.</i> - <i>Šigut, Z. : Firemní kultura a lidské zdroje, Praha, ASPI Publishing 2004</i> - <i>Mühleisen , S. – Oberhuber, N. : Komunikační a jiné měkké dovednosti – Soft skills v praxi. Praha, Grada Publishing 2008</i> <p><i>Časopis Moderní řízení</i></p>

10) Požadavky na kvalifikaci lektorů

Stanoví realizátor projektu, jmenuje lektory.

11) Prostorové, materiální a technické zabezpečení vzdělávacího programu

Učebna pro 30 osob, stoly uspořádány od tvaru písmene U, promítací plocha (plátno nebo bílá zeď), počítač pro lektora s datovým projektořem, flipchart, barevné fixy, kancelářské papíry, magnetická tabule nebo nástěnka, magnetky nebo špendlíky, možnost kopírování.

Přílohy :
Metodická příručka pro lektora



ROZVOJ LIDSKÝCH ZDROJŮ SOCIÁLNÍCH PARTNERŮ A MOTIVACE PRO DALŠÍ VZDĚLÁVÁNÍ

Jednodenní seminář
Metodická příručka lektora

Českomoravská konfederace odborových svazů



Podporujeme vaši budoucnost

Rozvoj lidských zdrojů sociálních partnerů a motivace pro další vzdělávání

jednodenní seminář

Určení programu

Program je určen zájemcům z řad zaměstnanců, kteří postrádají a nebo mají jen velmi mírné základní znalosti z oblasti sociálního dialogu a jeho vedení. Od programu se očekává, že zájemci získají patřičné teoretické vědomosti a praktické dovednosti, které jim umožní vést sociální dialog, a to zejména na podnikové úrovni směrem k uzavření podnikové kolektivní smlouvy. Vzdělávací program je určen k realizaci jako celek, tedy v celé struktuře modulů dle stanoveného obsahu.

Vzdělávací program – metodika

Vyučovací hodina 45 minut

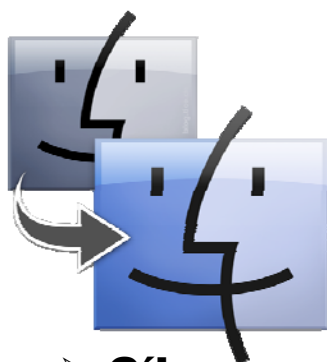
Téma	čas	Metoda	Pomůcky	poznámka
Úvod - představení účastníků semináře	15 minut	vzájemné představení ve dvojicích	Pracovní list Osobní představení – 15 kusů (obdrží každý účastník)	<i>Možnost poznat motivaci účastníků, případně jejich znalosti a dovednosti</i>

- obsah semináře	5 minut	prezentace	počítač s datovým projektorem, promítací plocha, PowerPoint prezentace na CD nebo flash discu	
I. Řízení a rozvoj lidských zdrojů sociálních partnerů 1. Úvod 2. Vývoj názorů na člověka v pracovním prostředí	5 minut 5 minut	Informace k problematice modulu přednáška nebo výklad s PowerPointovou prezentací	flipchart, fixy počítač s datovým projektorem	
3. Personální management 4. Rozhodující personální a sociální procesy	5 minut 5 minut	přednáška (interaktivní forma : otázky lektora a odpovědi účastníků) grafické znázornění	flipchart, fixy graf(schéma)	Aktivizace účastníků

5. Strategie řízení lidských zdrojů	5 minut			
6. Personální politika	10 minut	Přednáška nebo PowerPointová prezentace s výkladem (interaktivní forma : otázky a odpovědi účastníků)	flipchart a fixy nebo počítač s datovým projektorem a prezentací na CD nebo flash discu	
7. Kolektivní vztahy	5 minut			
8. Poradenství a péče o zaměstnance	5 minut			
9. Závěr	5 minut			
II. Osobnostní rozvoj a rozvoj měkkých dovedností sociálních partnerů	45 minut	Přednáška nebo PowerPointová prezentace s výkladem (interaktivní forma : otázky a odpovědi účastníků)	flipchart a fixy nebo počítač s datovým projektorem a prezentací na CD nebo flash discu	<p>Aktivizace účastníků.</p> <p>Možnost ověření znalostí a zkušeností účastníků</p>

7. Závěr		Přednáška nebo PowerPointová prezentace s výkladem (interaktivní forma : otázky a odpovědi účastníků)	flipchart a fixy nebo počítač s datovým projektorem a prezentací na CD nebo flash discu	
III. Motivace pro celoživotní vzdělávání sociálních partnerů 1. Úvod 2. Pojem a význam celoživotního vzdělávání 3. Osobnost jako prvek procesu vzdělávání a učení 4. Osobnost a motivace 5. Osobnost a učení 6. Vzdělávání jako předpoklad přechodu k učící se organizaci 7. Závěr	90 minut	Přednáška nebo PowerPointová prezentace s výkladem (interaktivní forma: otázky a odpovědi účastníků) Na úvod této části - Praktické cvičení	flipchart a fixy nebo počítač s datovým projektorem a prezentací na CD nebo flash discu Pracovní list Praktické cvičení – Motivace – 15 kusů	

<p>IV. Diplomatická etiketa sociálních partnerů</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Úvod 2. Člověk jako prvek sociálního prostředí a sociálních vztahů 3. Komunikace jako předpoklad a součást lidského života 4. Komunikační dovednosti 5. Rozvíjení kultivace lidí ve firmě 6. Lidský faktor jako tvůrce firemních hodnot 7. Firemní kultura 8. Etika jednání a vztahů mezi sociálními partnery 9. Závěr <p>Shrnutí</p>	<p>90 minut</p>	<p>Přednáška nebo PowerPointová prezentace s výkladem (interaktivní forma : otázky a odpovědi účastníků)</p>	<p>flipchart a fixy nebo počítač s datovým projektorem a prezentací na CD nebo flash discu</p>	
	<p>45 minut</p>	<p>řízený rozhovor s účastníky</p>	<p>Seznam otázek</p>	<p><i>Ověření získaných znalostí účastníků</i></p>



Osobní představení

➤ **Cíl**

Umožnit účastníků vzájemně se poznat

➤ **Úkoly**

Budete požádáni, ve dvojicích, provést rozhovor s vaší kolegyní / vaším kolegou. Prosím, položte mu následující otázky a následně ji / jeho představte v plénu :

- **Jméno a příjmení**
- **Organizace**
- **Funkce (druh zaměstnání)**
- **Jak souvisí vaše aktuální funkce (pracovní pozice) s projednávanými tématy semináře**
- **Co očekáváte od tohoto semináře**



Motivace praktické cvičení

➤ Cíl

Ujasnit si, co má vliv na získání pracovního uplatnění

➤ Úkoly

- a. Na lístky stejné barvy napište výhody(vždy na 1 lístek jedno pozitivum) a na lístky odlišné barvy nevýhody osoby, ucházející se o pracovní místo
- b. Lístky upevněte do 2 skupin podle barev na tabuli
- c. Společně rozhodujte o důležitosti pořadí z hlediska vlivu na přijetí do zaměstnání



SHRNUTÍ otázky






- **Co chápeme pod pojmem lidské zdroje ?**
- **Jaké jsou rozhodující personální a sociální procesy ?**
- **Co je sociální partnerství ?**
- **Jaký má význam celoživotní vzdělávání ?**
- **Co je firemní kultura ?**

DOTAZNÍK HODNOCENÍ VZDĚLÁVACÍ AKTIVITY ÚČASTNÍKEM

AKTIVITA	DATUM KONÁNÍ	NÁZEV	LEKTOR
Jednodenní <input type="checkbox"/>		Rozvoj lidských zdrojů sociálních partnerů <input type="checkbox"/>	
Třídenní <input type="checkbox"/>		Sociální dialog v ČR <input type="checkbox"/>	
		Pracovní právo <input type="checkbox"/>	
		Bezpečnost práce nedílná součást života <input type="checkbox"/>	

Vážení účastníci,
pro zvýšení kvality vzdělávací aktivity a zhodnocení praktického přínosu,
si Vás dovoluujeme požádat o vyplnění tohoto dotazníku.

Hodnocení:

1	velmi spokojen	
2	spokojen	
3	drobné výhrady	
4	nespokojen	
5	velmi nespokojen	

Pokud uvedete hodnocení horší než 1, prosím, uveďte také důvody, proč známku snižujete.

Hodnotitel:	
Jméno a příjmení	
1. Aktuálnost vzdělávací aktivity	
Poznámka:	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
2. Vysvětlení cílů a záměrů před vzdělávací aktivitou	
Poznámka:	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
3. Splnila vzdělávací aktivita Vaše očekávání?	
Poznámka:	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
4. Byl časový rozsah vzdělávací aktivity dostačující?	
Poznámka:	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
5. Přispěla vzdělávací aktivita k Vašemu pracovnímu či osobnímu rozvoji (osobní přínos)?	
Poznámka:	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
6. Jste spokojeni s místem konání a s použitím didaktických pomůcek?	
Poznámka:	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
7. Byl jste spokojen/a s osobností a úrovní lektora (odbornost, přednes, srozumitelnost)?	
Poznámka:	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
8. Průběh a organizace vzdělávací aktivity	
Poznámka:	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
9. Váš celkový dojem	
Poznámka:	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
10. Další náměty či připomínky:	
Poznámka:	

Děkujeme Vám za Vaši ochotu

DOTAZNÍK - SEBEHODNOCENÍ LEKTORA A HODNOCENÍ AUDITORIA

AKTIVITA	DATUM KONÁNÍ	NÁZEV	LEKTOR
Jednodenní <input type="checkbox"/>		Rozvoj lidských zdrojů sociálních partnerů	<input type="checkbox"/>
Třídenní <input type="checkbox"/>		Sociální dialog v ČR	<input type="checkbox"/>
Rekvalifikace <input type="checkbox"/>		Pracovní právo	<input type="checkbox"/>
		Bezpečnost práce nedílná součást života	<input type="checkbox"/>

Cílem hodnocení je sebehodnocení lektora (osobnostní a odborné kompetence) a celkové zhodnocení kvality auditoria.

Hodnocení:

1 velmi spokojen 

2 spokojen

3 drobné výhrady 

4 nespokojen

5 velmi nespokojen 

Pokud uvedete hodnocení horší než 1, prosím, uveďte také důvody, proč známku snižujete.

Hodnotitel:	
Jméno a příjmení	
1.	Podalilo se Vám naplnit cíle vzdělávacího programu? <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 Poznámka:
2.	Jak hodnotíte svoji přípravu na výuku (odbornost, didaktické a metodické postupy)? <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 Poznámka:
3.	Podalilo se Vám splnit učební osnovy vzdělávacího programu? <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 Poznámka:
4.	Jak hodnotíte učební atmosféru při výuce (komunikace, zpětná vazba od účastníků...) <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 Poznámka:
5.	Byl Váš výklad pro účastníky dostatečně srozumitelný (pochopili účastníci problematiku)? <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 Poznámka:
6.	Nastala při výuce „kritická“ situace (nervozita, problémový účastník...)? <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 Poznámka:
7.	Splnil vzdělávací program očekávání účastníků? <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 Poznámka:
8.	Jak vnímáte a hodnotíte celkový výsledek své výuky? <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 Poznámka:
Další náměty či připomínky k vlastnímu sebehodnocení a hodnocení auditoria: Poznámka:	

Děkujeme Vám za Vaši ochotu

Rozvoj lidských zdrojů sociálních partnerů a
motivace pro další vzdělávání

V ČESKÉ REPUBLICĚ



OBSAH:

- ŘÍZENÍ A ROZVOJ LIDSKÝCH ZDROJŮ SOCIÁLNÍCH PARTNERŮ
- OSOBNOSTNÍ ROZVOJ A ROZVOJ MĚKKÝCH DOVEDNOSTÍ SOCIÁLNÍCH PARTNERŮ
- MOTIVACE A CELOŽIVOTNÍ VZDĚLÁVÁNÍ SOCIÁLNÍCH PARTNERŮ
- DIPLOMATICKÁ ETIKETA SOCIÁLNÍCH PARTNERŮ

KAPITOLA I.

ŘÍZENÍ A ROZVOJ LIDSKÝCH ZDROJŮ SOCIÁLNÍCH PARTNERŮ

Rozvoj znalostního potenciálu

- Člověk v pracovním procesu
- Personální management
- Management znalostí

Rozvoj znalostního potenciálu

- Intelektuální (lidský) kapitál
- Plánování a strategie lidských zdrojů
- Personální a sociální procesy
- Zaměstnanecké vztahy



KAPITOLA II.



OSOBNOSTNÍ ROZVOJ A ROZVOJ MĚKKÝCH DOVEDNOSTÍ SOCIÁLNÍCH PARTNERŮ

Sociální partnerství - požadavky na osobnost nositele

- Koncept CSR a sociální partnerství
- Společenská odpovědnost firem a nejčastější témata v mezinárodním kontextu:
 - Vzdělávání
 - Zaměstnanost
 - Sociální věci a rovné příležitosti

Sociální partnerství

- Co je a co není sociální partnerství
- Motivovanost pro sociální partnerství jako skupinový a individuální předpoklad
- Kompetence – motivační faktor v sociálním partnerství
- Soft-skills a kvalita sociálního partnerství



Kapitola III.



MOTIVACE PRO CELOŽIVOTNÍ VZDĚLÁVÁNÍ SOCIÁLNÍCH PARTNERŮ

Celoživotní učení

- Celoživotní učení a vzdělávání
- Osobnost dospělého člověka jako prvek procesu vzdělávání a učení
- Motivace k učení a vzdělávání

Celoživotní učení

- Zvláštnosti učení dospělého člověka
- Učící se organizace – učení v organizaci

KAPITOLA IV.



DIPLOMATICKÁ ETIKETA SOCIÁLNÍCH PARTNERŮ

Sociální prostředí a sociální vztahy

- Člověk jako prvek sociálního prostředí a vztahů
- Komunikace jako předpoklad a součást lidského života
- Komunikační dovednosti

Sociální prostředí a sociální vztahy

- Kultivace lidí ve společnosti a ve firmě
- Lidský faktor jako tvůrce firemních hodnot
- Firemní kultura - předpoklad konkurenceschopnosti firmy
- Etika jednání a vztahů mezi sociálními partnery



ZÁVĚR

HODNĚ ÚSPĚCHŮ VE STUDIU

PŘEJE

tým projektu ČMOKOS a ASO