
Manažerské dovednosti

Mindfulness

Základní techniky Mindfulness – bytí v přítomném okamžiku, meditace. Práce s naším dechem, myslí a tělem

Odemykání lidského potenciálu - úvod

Úvod do teorie talentů a silných stránek. základní principy fungování našeho mozku a emocí. Každý z nás má obrovský potenciál, ale málokdo ho dokáže využít. Nalezení své osobní výjimečnosti je krokem k poznání své mise, která se v této metodice založená právě na silných stránkách.

Odemykání lidského potenciálu – práce s energiemi a flow

Jak pracovat s naší energií (fyzickou, mentální, emocionální, spirituální). Jak se dostat do stavu flow, kde člověk podává optimální výkon i v těžkých podmínkách, protože využívá svůj přirozený talent - rozšíření konceptu FLOW (příklady z praxe).

Budování úspěšných týmů

Základy sebepoznání a poznání- kdo jsme a jakým způsobem fungujeme, abychom mohli lépe porozumět ostatním. Kombinace silných a slabých stránek jednotlivých členů týmu – týmová synergie.

Budování vašeho osobního brandu

Strategie budování osobního brandu, jak budovat svoji osobní značku, definovat svůj vlastní autentický příběh a jak ho komunikovat.

V jakém světě žijeme – svět je překomunikován, ale má problémy se soustředěním. Jaké brandy existují z pohledu minulost/současnost. Co je charisma a jak na něm zpracovat.

Pozitivní leadership

Efektivní vedení lidí a základy pozitivního leadershipu. Jaký je smysl vaší organizace/vašeho týmu - jaká je mise organizace. Co to je vize a jakým způsobem se lidé inspirují (inspirace vs. motivace). Unikátní koučovací technika pro koučování U-Grow (z bestselleru Pozitivní Leader).

Neporazitelná mysl

Jak uspět ve světě, kde konstantou je neustálá změna. Jak lépe kontrolovat svou mysl a uplatňovat techniky mentální odolnosti jako je dech, vizualizace, interní dialog a inspirace. Jak nejlépe pracovat se svým podvědomím.

Mentální odolnost

Jak budovat mentální odolnost a vystoupit z komfortní zóny. Podávání optimálního výkonu i v náročných podmínkách.

Faktory pracovní zátěže a zvládání pracovního stresu

Kurz je zaměřen na identifikaci základních faktorů pracovní zátěže a jejich specifikaci, na fyziologické reakce typické pro stresové situace a na techniky jejich zvládání či odbourání. Kurz je zacílen na zvýšení všímatosti účastníků vůči funkčním způsobům zvládání stresových situací a na práci s osobní energií ke zvládání náročných situací v pracovním životě.

Leadership

Kurz se zaměřuje na styly vedení, na jejich výhody a nevýhody pro vedoucího i pro jeho tým. Sledováno je uvědomění si vlastního stylu, jeho silných stránek a potenciálu k rozvoji. Dalšími tématy kurzu jsou „smyčka“ úkolování, její dílčí kroky a návody k jejímu efektivnímu zvládnutí, sdělování cílů a vizí, práce s námitkami při úkolování a kontrolní mechanismy.

Leadership- Aj

The course focuses on leadership styles, on their advantages and disadvantages both for the leader and for the team. Emphasis is placed on realising one's own style, its strengths and development potential. Other topics include the delegation, its partial steps and instructions on how to efficiently handle it; communicating goals and visions; dealing with objections during tasking and control mechanisms, providing feedback

Time management

Kurz se věnuje postupům a nástrojům plánování a využití času. Pozornost je zaměřena na rozpoznávání „zlodějů času“, jejich odstraňování, matice plánování času s kvadranty důležitosti a naléhavosti, metody hospodaření s časem, na systém plánování času se zaměřením na dovednosti řídit svůj čas. Kurz sleduje uvědomění si vlastních hodnot a priorit, zvládání svých rolí a cílů v pracovním i v osobním životě.

Sociálně-psychologické dovednosti v komunikaci

Interaktivní kurz sleduje rozvoj sociálně-psychologických dovedností v komunikaci pro pracovní život účastníků, prohloubení sociálně-psychologických kompetencí. Pozornost je věnována typům osobností ve vztahu k práci, pracovnímu chování, stylům komunikace a faktorům komunikace „tvář v tvář“.

Vyjednávání jako komunikační technika

Kurz je zacílen na nejpoužívanější vyjednávací styly – konzultativní a poziční vyjednávání a jejich dílčí techniky, kterými lze snáze dosahovat cílů prostřednictvím interakce s druhou stranou. Pozornost je zaměřena na kladení silných otázek, které zvyšují pravděpodobnost dohody v komunikaci, na jednotlivé kroky vyjednávání a na jejich klíčové fáze. Součástí kurzu jsou modelové situace a hry.

Právní minimum

Kurz je zaměřen na základní oblasti pracovního práva. Cílem je seznámit vedoucí zaměstnance s právy a povinnostmi zaměstnavatele, vedoucích i řadových zaměstnanců, které vyplývají s platných právních předpisů, včetně úpravy vzniku a zániku pracovního poměru, úpravy pracovní doby, odměňování, překážek v práci a dovolené.

Projektové řízení

Kurz je zacílen na klíčové parametry projektového řízení. Věnuje se jednotlivým fázím projektu, základním nástrojům a technikám, problematice integrace projektu v prostředí jeho realizace (v organizaci) a marketingu projektu pro jeho akceptování. Představena jsou rovněž témata strategie řízení projektu.

Personální činnosti vedoucího pracovníka, personální rozhovory s podřízenými

Kurz se věnuje personální práci vedoucího pracovníka, dílčím personálním procesům a aktivitám, pracovní motivaci a stimulaci pracovníků. Důraz je kladen na vedení personálních rozhovorů s podřízenými (výběrový rozhovor, rozhovor při nástupu pracovníka, rozhovory v průběhu adaptace pracovníka, hodnotící rozhovor, disciplinární rozhovor, rozhovor s odcházejícím pracovníkem, propouštěcí rozhovor).

Řešení pracovních konfliktů a mediace

Kurz je zacílen na zvládání pracovních konfliktů. Pozornost je zaměřena na pojetí konfliktu, jeho zdroje, strategie (styly) řešení konfliktů, vedení konfliktního rozhovoru, předcházení konfliktům a rovněž na využití a zásady mediace při řešení pracovních konfliktů.