DAGMAR KOŽINOVÁ

2023 - ROK ROVNOVÁHY A ZASTAVENÍ

PORTFOLIO KURZŮ

KONTAKTY:
dasa@dagmarkozinova.cz
+420 773 092 980
www.dagmarkozinova.cz

O LEKTORCE

Mgr. Ing. Dagmar Kožinová

je koučka, lektorka, mentorka, spisovatelka a průvodkyně.

Vystudovala ekonomii a řadu let působila jako manažerka obchodních týmů. Později vystudovala také psychologii a absolvovala velké množství různých výcviků a osobně rozvojových seminářů. Absolvovala certifikovaný výcvik v koučinku u společnosti Power coaching.

Příležitostně spolupracuje s médii v rádiích v bloku psychologické poradny, píše články v časopisech i na internetu. Vydala tři osobně rozvojové knihy Deník probuzené ženy, Rozchod jako nový začátek a Jak zvládnout stres a posílit odolnost.

Při seminářích a práci s klienty využívá moderní poznatky z pozitivní psychologie, neurovědy.

Mimo ČR vede workshopy na specifických místech na Bali, Srí Lance, Madeiře, na řeckých ostrovech, ale i třeba v New Yorku. Je průvodkyní na cestách, ale i k duši každého klienta.

Více informací na:
www.dagmarkozinova.cz.

PŘEHLED KURZŮ

POZITIVNÍ PSYCHOLOGIE A ODOLNOST

- Pozitivní psychologie - radostnější v životě
- Pozitivní psychologie II.
- Zvýšení psychické odolnosti
- Aktivace hrdiny - rozvoj potenciálu

ROZVOJ MYSLI

- Jak rozvinout mysl
- Pozitivní inteligence cesta k růstu
- Kreativní myšlení
- Kouzlo příběhů a kreativní mysli
- Ne-možný projekt
- Spánek a sny pro spokojený život
- Trénink relaxačních technik

WORK-LIFE BALANCE

- Energie pro život a práci
- Cesta k efektivnímu výkonu
- Jedna věc a efektivita
- Sebeovládání aneb Krocení šimpanze v nás
- Timemanagement pro ženy
- Timemanagement aneb řídím svůj
- Worklife balance spokojený život

PŘEHLED KURZŮ

KOMUNIKACE	• Empatická komunikace • Domluvit se dá s každým
PREZENTAČNÍ DOVEDNOSTI	• Jak zaujmout posluchače aneb efektivní prezentace • Jak být lepší učitel • Moderní výukové metody • Trénink prezentačních dovedností
PRO MANAŽERY	• Generační rozdíly jako výhoda • Leadership • Manažerské minimum • Manažerská a pozitivní psychologie • Práce na dálku • Změna jako příležitost
MARKETING A OBCHOD	• Prodejní dovednosti • Vedení obchodního týmu • Psychologie reklamy a obchodu
SPECIÁLNÍ KURZY	• Tvorba vize na nový rok • Konce jako nové začátky • Speciál “rituál” změn
ON-LINE PROGRAM	• Klid v životě

PŘEHLED KURZŮ

SPECIÁLNÍ CYKLY - série čtyř na sebe navazujících webinářů.

Jak žít a pracovat s lehkostí	• Starosti proměnit ve výzvy • Kreativní mysl • Empatická komunikace • Rovnováha
Jak zlepšit výkon a cítit se dobře	• Umění správně nakládat s časem • Jedna věc v jednom čase • Cesta k efektivnímu výkonu • Energie pro život a práci
Rozvoj mysli, kreativity a životní spokojenosti	• Pozitivní inteligence • Jak rozvinout mysl • Rozvoj sebeobrazu • Kreativní myšlení
Umění komunikace	• Naslouchání základ komunikace • Empatická komunikace • Řešení konfliktů • Domluvit se můžeme s každým
Aktivuj svého hrdinu - rozvoj potenciálu	• Otevření se tvůrčím možnostem • Posílení sebe-důvěry • Navzdory všem aneb jak být odolní • Když je sklenice na půl plná

INFORMACE KE KURZŮM

FORMÁT KURZŮ	Všechny kurzy jsou možné prezenčně i on-line (ZOOM, TEAMS)
DÉLKA KURZŮ	Prezenční formou - 1 denní Online formou - 2 dopolední bloky o trvání 2,5 hodiny rozmezí 1 týdne
REFERENCE	Johnson&Johnson, Just, Kooperativa, KPMG, KM Travel, Masarykova univerzita, NOTUM, T-Mobile, Vysoké učení technické v Brně a jiné.

Nenašli jste co jste hledali? Na základě vašich požadavků připravím kurz na míru.

Těším se na naši případnou spolupráci.

Dagmar Kožinová

POZITIVNÍ PSYCHOLOGIE

Pozitivní psychologie aneb radostnější v životě

Čas, ve kterém se podíváme na náš život novým pohledem. Seminář jako zastavení a zamyšlení nad vlastním životem a naučenými stereotypy. Několik praktických technik, jak můžeme svůj život obohatit a přes zažité těžké chvíle prožívat více radosti, spokojenosti a štěstí.

Seminář, který vás povede k pozitivním aspektům života, k vlastním silným stránkám, pozitivním emocím, důležitým vztahům i činnostem. Díky interaktivním cvičením můžete své nastavení změnit a začít se vědomě radovat z prožitých chvil a užívat si více přítomnosti. Můžete tak do života dostat nejen více radosti, ale i smyslu, důvěry a posílit svou vlastní odolnost.

Cíl kurzu: radostnější a spokojenější život začíná u každého z nás. Skrze sebe však můžeme přinést více pohody i do našich rodin.

Kurz je vhodný pro každého, kdo chce být víc spokojený.

Pozitivní psychologie II. aneb radostnější v práci

Seminář volně navazuje na seminář Pozitivní psychologie aneb radostnější v životě. Tentokrát se podíváme nejen na pozitivní emoce a vztahy, ale jak vše vylepšit a kultivovat v pracovním prostředí. Jak to udělat, abychom se v práci cítili dobře a mimo pohody, podávali výkon jednoduše v souladu s naší přirozeností a silnými stránkami. Naučíte se, jak vnést do svých činností smysluplnost, ale také jak co nejvíce prožívat stavy flow.

Ale nejen to. Vyzkoušíte si některá cvičení, které můžete používat ve svém běžném osobním i pracovním životě. Naučíte se, jak se připravovat na svůj výkon mentálně a tím ovlivnit výsledek. Prakticky si některé věci vyzkoušíte.

Cíl kurzu: naučit se prožívat více radostných i šťastných okamžiků v pracovním prostředí. Tím zlepšit firemní prostředí i pro ostatní. Podpořit dobré vztahy, úspěšný výkon.

Kurz je vhodný pro všechny, kteří chtějí mít radost i v práci.

ODOLNOST

Zvýšení psychické odolnosti

Seminář, který je zaměřený na zvýšení odolnosti v našem běžném životě. Každodenní stres zatěžuje náš organismus a v některých případech způsobuje vyčerpání, které může vést až k syndromu vyhoření nebo jiným psychickým nemocem. Během dne budeme mluvit také o tom, jak se vypořádat s konflikty, problémy, frustrací, těžkostmi a běžnou traumatickou situací.

Čas, při kterém se podíváme na to jak: přijmout událost, kterou nemůžeme ovlivnit, zvládat těžké životní situace, ukončit nevyhnutelné, poznat své vlastní zvládací strategie, zajistit si potřebné zdroje.

Cíl kurzu: seminář, který je cestou, jak poznat sám sebe, zvýšit odolnost.

Je vhodný pro všechny, kteří prožívají náročné životní situace, řeší problémy, konflikty, rozchody nebo změny.

Aktivace hrdiny - rozvoj potenciálu

Od pradávna se lidé zajímají o to, jak ve svém životě prospívat. Jak to udělat, aby se nám dařilo v osobním i pracovním životě? Jak prožít život ve spokojenosti a dokázat čelit výzvám, které přichází? Je vůbec možné svůj život změnit? Výzkumy z posledních let poukazují na zajímavou kombinaci vlastností, které můžeme rozvinout a zažít pozitivní psychologický stav. Ten nám pomáhá zvládat náročné situace, ale nejen to. Zlepšuje životní spokojenost, naše vztahy, ale i angažovanost pracovníků, motivaci, celkovou spokojenost s prací.

Teorie ověřená výzkumy a praktické cvičení, které si účastníci odnesou do svého života. Budeme posilovat sebe-důvěru, rozvíjet mysl, navyšovat odolnost a optimismus.

Cíl kurzu: aktivovat pozitivní změnu v životě a posílit vlastnosti, které umožní zažívat pozitivní psychologický stav.

Kurz je vhodný pro všechny, kteří chtějí rozvinout svůj životní potenciál.

ROZVOJ MYSLI

Jak rozvinout mysl

Seznámení s myslí, se sebou a vlastním životem skrze imaginaci, hrátky s myslí a snění. Seminář, na kterém si řekneme něco z teorie, ale něco si i vyzkoušíme. Máte ve svém životě prostor pro růst? Zlepšení a navýšení životní spokojenosti? Baví vás sebepoznání? Pokud ano, dovolte si se zasnít. Ale nejen to. Dopřejte si tento seminář, na kterém získáte nové impulsy pro osobní i pracovní život a rozvoj.

Vyzkoušíme si například jak se učit novým dovednostem, vylepšit komunikaci i slova, motivovat se k akci, podpořit sebe při důležitých životních krocích, vizualizovat si nápady a tím rozvinout kreativní mysl.

Cíl kurzu: Naučit se lépe spolupracovat se svou myslí. Poznat tajemství snění, vizualizací a praktické kroky si odnést do svého života.

Seminář je vhodný pro všechny, kdo chtějí lépe využívat potenciál své mysli.

Pozitivní inteligence jako cesta k růstu

Žijeme v době, kdy je téměř všechno možné. Po očku sledujeme svůj život a srovnáváme ho s životy ostatních. Někdy máme pocit, že jiní lidé mají jednoduše lepší život. Víc se jim daří, jsou spokojenější, možná i víc vydělávají, mají lepší vztahy, dosahují různých cílů. Málokdy se však zastavíme a uvědomíme si, že i my můžeme žít mnohem radostněji.

Co vám seminář přinese? Převzetí zodpovědnosti za svůj život. Poznání vašich vlastních nastavení a sabotérů, kteří blokují váš život. Změnu v přístupu k práci, vztahům i životu. Pozvání moudré části sebe do běžného denního provozu.

Cíl kurzu: nalezení vlastních vnitřních bloků, které nás limitují, brání nám v radosti, hojnosti. Práce s vlastní myslí.

Vhodný je pro všechny, kdo chtějí skoncovat se svým vnitřním sabotérem a rozvinout svou vnitřní moudrost.

ROZVOJ MYSLI

Kreativní myšlení

Kreativita se stává jednou z nejdůležitějších dovedností a to nejen na trhu práce. Seminář, při kterém si budeme povídat o umění hledání nových cest, kreativnímu přístupu, který můžeme uplatnit při tvoření a řešení problémů. Naše otevřená mysl je totiž základem pro lepší pracovní výsledky, spokojenější a jednodušší život. Kreativní inteligence jako cesta k vyšší osobní výkonnosti našeho mozku.

Mimo teorii budeme také prakticky trénovat: techniky pro uvolnění mysli, kreativní techniky, propojení obou mozkových hemisfér, kreativní proces jako základ pro inovace.

Cíl kurzu: uvolnit svou mysl kreativnímu procesu a osvojit si některé techniky, které kreativitu podpoří.

Seminář je vhodný pro každého a zejména pro ty, kteří si myslí, že nejsou kreativní.

Kouzlo příběhů a kreativní mysli

Inspirace pro odhalení klenotů, které máme uvnitř sebe. Je jedno jestli chcete napsat dobrý marketingový text, knihu, udělat dobrou fotku, vymyslet zlepšovák nebo přijít na netradiční řešení. Ke všemu potřebujete zapojit svou kreativní mysl. Odložíme obavy a rozvineme zvídavost. Uvědomíme si nefunkční návyky a vytvoříme nové. Budeme se skrze příběhy hrát a poznávat. Otevřeme dveře do světa lehkosti a radosti, do dětského světa. Tím vším podpoříme kreativitu, která je tak prospěšná. Vytvoříme příběh z věcí, které spolu nesouvisí, budeme sdílet příběh o něčem, co neznáme, tvořit příběhy od konce a jiné…

Zamyslíme se i nad přesahem příběhů v našem životě. Jaký příběh vyprávíš, takový příběh žiješ. Náš vypravěčský styl odráží naše nastavení a může se stát základem úspěchu.

Cíl kurzu: rozvoj kreativní mysli, osobního i pracovního života.

Kurz je vhodný pro každého.

ROZVOJ MYSLI

Ne-možný projekt

Někteří z nás sní o specifických osobních i pracovních cílech. Máme různé sny. Část chce zůstat jen u snění. Tento webinář je pro ty, kteří chtějí svůj život posunout. Pro ty, kteří si uvědomují, že naše mysl nemá žádné omezení a žádné hranice. Nemožný projekt slouží k rozvoji kreativního myšlení. Budeme se hrát s imaginací a možnostmi, které v životě máme. Budeme si povídat o zdroji, který máme k dispozici, když k němu najdeme cestu. Jak řekl Walt Disney: “Pokoušet se o nemožné je docela zábava.”

Taky se budeme učit odpovídat na otázky:Nebylo by skvělé, kdybych.....
Jak vnímám úspěch / neúspěch?Co sebe/motivace a disciplína? Jak to s tím vším souvisí? Jak se nevzdát před cílem? Jak si užít cestu i když....

Cíl kurzu: rozvinout svou mysl i svůj život.

Kurz je vhodný pro každého, kdo chce posunout své hranice.

Spánek a sny pro spokojený život

Spánek je pro náš život důležitější než si možná myslíme. Ovlivňuje téměř každou oblast našeho žití. Zdraví, vztahy, ale i práci. Nespavost způsobuje řadu zdravotních i psychických potíží. Až třetina lidí uvádí potíže se spánkem. Jak to tedy udělat a dobře se vyspat? Budeme si povídat nejen o důležitosti spánku, ale i tom, jak na to. Navíc během noci přichází sny, které mají specifickou funkci v našich životech. Co nám přináší? Jaké je jejich poselství?

Co nás čeká? Historický a psychologický exkurz do práce se sny, praktické rady a doporučení ke spánku i snům, osobní rozvoj díky práci na sobě.

Cíl kurzu: zlepšit kvalitu spánku a seznámit se se svými sny.

Kurz je vhodný pro každého kdo nekvalitně spí, a chce se dozvědět více o snech a ze snů.

ROZVOJ MYSLI

Trénink relaxačních technik

Speciální seminář věnovaný relaxačním technikám, které mohou rozvinout naši mysl i náš život. Řekneme si k čemu je dobrá práce s dechem, vizualizace, imaginační cvičení, ale meditace. Už dávno se ví, že všechny tyto metody pomáhají našemu tělu se zrelaxovat. Jsou prospěšné pro naše zdraví, ale dokážou nám pomoci i lépe zvládat náročné životní situace. Proč tomu tak je?

Mimo to si některé techniky vyzkoušíme a seznámíme se svým tělem a myslí.

Cíl kurzu: vyzkoušet si relaxační techniky a naučit se některou lehce použitelnou v běžném životě.

Kurz je vhodný pro každého kdo občas prožívá stres a vnímá, že tělo je stresem zatíženo a potřebuje se uvolnit.

WORK-LIFE BALANCE

Energie pro život a práci

Žijeme v době, ve které jeden náročný úkol střídá druhý. Je nezbytné se naučit skutečně správně odpočívat a získávat energii. Seminář během, kterého získáte inspiraci pro skutečný relax a uvolnění. Nejen meditace, vizualizace, dýchání, ale i další důležité prožitky těla. Naučit se být tady a teď. Ale i třeba uvolnit potenciál při prožitcích flow.

A čím se budeme zabývat? Odhalením vlastních vzorců co nám energii bere, co nám ji naopak dodává, objevením vlastního rytmu, řekneme si doporučení z pozitivní psychologie, vytvoříme plán, jak dál.

Cíl kurzu: Najít vlastní zdroj energie, začlenit práci s energii do běžného života a naučit se vlastnímu energy managementu.

Kurz je vhodný pro lidi, kteří pracují s lidmi a cítí již jisté vyčerpání.

WORK-LIFE BALANCE

Cesta k efektivnímu výkonu

Mnozí z nás by chtěli podávat skvělý výkon, ale často nevíme, jak na to. Máme spoustu nezdravých návyků, které nám “brání” v tom se skutečně posunout a začít dělat věci jinak. Prostor se seznámit s těmi, které mohou naši efektivitu skutečně změnit. Budeme si povídat o tom, jak být ve svém pracovním i osobním životě proaktivní. Jak dokázat přijmout změny a zaměřit se znovu na efektivitu. Znovu si připomeneme priority a navážeme na to, jak je dobré začínat nové aktivity. Efektivita velmi úzce souvisí i s uměním pochopit sebe i druhé lidi a mít strategii win - win.

Mimo to se zaměříme: na praktické rady a doporučení, řekneme si víc o změně návyku, vytváření synergii v našich životech a vytvoříme si svůj plán, jak na to.

Cíl kurzu: Vytvořit si vlastní efektivní cestu k jednoduššímu výkonu. Poznat své vlastní limity, návyky a změnit je.

Kurz je vhodný zejména pro ty, kteří chtějí pracovat efektivně.

Jedna věc a efektivita

Máte toho v životě hodně? Běžně děláte více věcí najednou s cílem více toho stihnout? A přesto se vám to nedaří? Je toho prostě hodně. Multitasking. Pravdou však je, že obvykle lidé, kteří dělají více věcí najednou snižují svou efektivitu, ale často ještě navyšují stres ve svém životě. Naučit se zaměřit pozornost na jednu věc, může být skvělým začátkem pro změnu a zvýšení výkonu. Nejenom, že díky tomu budete méně chybovat, více věcí stíhat, ale snížíte i míru stresu ve vašem životě. Někdy míň je vlastně víc. Naučíte se pokládat si jednu důležitou otázku. "Co je teď ta jedna nejdůležitější věc?”

Mimo to: se naučíte vyhnout přetížení, inspirujete se, jak lépe obnovovat svou energii, zlepšíte soustředění na to důležité, vyzkoušíte si, jak na to.

Cíl kurzu: Skrze jednu věc se naučit zvládat věcí víc.

Seminář doporučuji všem, kteří toho mají hodně.

WORK-LIFE BALANCE

Sebeovládání aneb Krocení šimpanze

Každý z nás někdy zažil situaci, že se zachoval jinak než by si přál. Najednou jsme v situaci, ve které říkáme slova, která nedokážeme vzít zpátky, máme temno před očima, doslova se chováme nevhodně. Jindy se nám podaří ovládnout, ale druhá strana se chová nepatřičně. Proč se nám to opakovaně děje? Dokážeme zkrotit divokého šimpanze v nás? Seminář, na kterém budeme pracovat na rozvoji emoční inteligence. Posílíme schopnost vnímat vlastní emoce, ale i emoce druhých.

Mimo to si řekneme: jak to všechno funguje, proč je dobré tomu porozumět, jak se s tím dá v běžném životě fungovat, jak se zachovat když šimpanz zvítězí. Dokážeme ho zkrotit?

Cíl kurzu: porozumět vlastnímu emočnímu prožívání a navýšit EQ.

Kurz je vhodný pro všechny co pracují s lidmi a občas se nechají unést.

Timemanagement pro ženy

Klasický timemanagement nám ženám nestačí. Nároky na nás jsou neustále vyšší. Možná už máte za sebou školení nebo jste četly různé knihy, jak vše lépe zvládat, organizovat, prioritizovat a stejně pořád tak nějak nestíháte. Není jednoduché propojit všechny role. Matka, manažerka, šéfová, podřízená, dcera, partnerka. Jak to udělat a být u toho v pohodě? Seminář, na kterém budete mít prostor popřemýšlet nejen nad svými prioritami, hodnotami.

Co se na kurzu mimo jiné dozvíte: řekneme si kdy nám půjde práce snadno, kdy je nutné se lépe připravit, ale i kdy je čas se zazdrojovat a ve kterém čase si říct o vyšší plat nebo dávat zpětnou vazbu, kdy plánovat, méně pracovat a kdy to všechno dohnat.

Cíl kurzu: Zlepšení timemanagementu v souladu s vlastním tělem.

Seminář je vhodný pro ženy a rovněž pro manažerky, které vedou ženy.

WORK-LIFE BALANCE

Timemanagement aneb řídím svůj čas

Seminář určený pro ty, kteří věčně nestíhají, ale i pro ty, kteří toho mají hodně. Skutečně kvalitní timemanagement se nezaměřuje jen na efektivnost, ale i například na stupnici hodnot. Na semináři získáte prostor, kdy se můžete podívat na to, co je ve vašem životě podstatné a co vedlejší a jak vše udělat, aby to bylo v harmonii s vašim tělem, ale i vztahy. Tak abyste byli schopni zvládnout všechno, co je skutečně důležité a to nejen ve vaší práci. Naše životní spokojenost závisí do velké míry i na tom, jak zacházíme s časem. Podíváme se na to, jak s minimem energie dosahovat maxima a jak může čas pracovat pro nás.

Zamyslíme se nad otázkami: Kdy a jaké aktivity nám jdou nejlépe? Jak si organizovat svůj den? Jak se lépe připravovat a zazdrojovat?

Cíl kurzu: Vylepšit stávající pravidla, které máte. S cílem stihnout co je pro nás důležité a snížit stres v našich životech.

Pro každého kdo chce stihnout svůj život žít.

Worklife balance spokojený život

Je to možné nebo ne? Ať je vaše odpověď jakákoli, může být dobrým základem proč si vybrat zrovna tento kurz. Spokojený život souvisí s rovnováhou mezi pracovním a osobním životem. Nejde o bonus, který si můžete vybrat jednou za rok, ale nutnost chcete-li zvládat své úkoly dlouhodobě. Cesta, jak zefektivnit procesy a dosáhnout rovnováhy. Recept je ve znalosti svých priorit, nalezení smyslu v tom, co děláte, umění odpočívat, dopřát si digitální detox a vědomě pracovat se svými emocemi.

Na semináři se budeme bavit o nastavení mysli, určení priorit, smysluplnosti, digitálním detoxu, práci s emocemi, dobíjení baterky, vztahu k sobě, efektivní práci.

Cíl kurzu: více rovnováhy v životě a inspirace k tomu si vychutnávat život. Teď je totiž ten správný okamžik.

Kurz je vhodný pro každého, kdo toho má hodně.

KOMUNIKACE

Empatická komunikace

Seminář jako cesta k porozumění druhým. Den, ve kterém se budeme bavit o empatii jako základní dovednosti pro komunikaci. Cesta k rozvoji empatie k sobě i k druhým. Umění skutečně naslouchat a vnímat, co ten druhý říká. Naučit se vnímat svoje potřeby a ty potom správně komunikovat. Cílem komunikace je nejen předat informace, ale často se domluvit, ideálně pro všechny účastníky s pocitem výhry.

Praktické cvičení, při kterých se naučíme: lépe vnímat druhé, naslouchat tomu, co ten druhý skutečně říká, techniku zrcadlení, najít společnou řeč, zlepšíme komunikační dovednosti.

Cíl kurzu: Cílem je s lidmi lépe vycházet a domlouvat na společných cílech.

Kurz je vhodný pro každého, kdo chce zlepšit svůj život a lépe vnímat své potřeby i potřeby druhých a vše potom pravdivě empaticky komunikovat.

Domluvit se dá s každým

Komunikujeme dnes a denně. V osobním i pracovním životě je komunikace často základem naší úspěšnosti. Jak to udělat, abychom se dokázali domluvit s každým? Cesta je dobré osobní nastavení, ale i správné a kvalitní naslouchání. Dokázat vnímat své pocity, ale i emoce druhé strany a tím i vlastní i cizí potřeby. Naučit se správně říkat své požadavky. Cílem je totiž se domluvit.

Mimo to si řekneme o empatické komunikaci a možnostech, jak můžeme ovlivnit druhou stranu, upoutat pozornost a zvládat i náročné konfliktní situace.

Cíl kurzu: domluvit se s každým a cítit se dobře.

Kurz je vhodný pro všechny, co pracují s lidmi, a potřebují se domlouvat v osobním i pracovním životě.

PREZENTAČNÍ DOVEDNOSTI

Jak zaujmout posluchače aneb efektivní prezentace

Schopnost zaujmout posluchače je klíčovou dovedností díky které dokážeme předávat posluchačům myšlenky. Ve své podstatě totiž ani tak nejde o to, kolik toho řekneme, ale jakým způsobem. Někdy své posluchače zahltíme, jindy je nudíme. Někdy se nám daří lépe, jindy hůř. Existují některé zákonitosti, které když pochopíme, dokážeme zlepšit svou vlastní prezentaci. Na semináři se rovněž seznámíte se základními principy fungování lidského vnímání, paměti a procesem učení. Ale nejenom to. Pochopíte, že schopnost přednášet není dar, ale naučená dovednost.

Na semináři se dozvíte: jak lépe prezentovat a zaujmout posluchače, jaký jste typ řečníka, který řečnický styl naprosto odradí nebo uspí posluchače, kdy je dobré se vše naučit a kdy naopak zapojit improvizaci, jak připravit strhující přednášku.

Cíl kurzu: Teoretické věci si vyzkoušet a odnést si praktické rady pro sebe.

Pro každého kdo občas prezentuje.

Jak být lepší učitel

Workshop o tom, jak si svoji učitelskou práci více užívat, jak se prostě stát lepším učitelem. Krátké zamyšlení nad smysluplností této práce a základem pro učitelskou profesi. Každý učitel může mít své priority a svůj systém práce. Může jinak přistupovat ke svým studentům, ale i výuce. Jak najít svůj osobní styl? Jak v žácích podporovat zvídavost a aktivitu? Kterou inteligenci je dobré při výuce využít? Stačí IQ? Nebo je potřeba PQ a EQ? Budeme si taky povídat o tom, že dnešní studenti jsou prostě jiní.

Mimo to si odpovíme na otázky: Co je vlastně to nejdůležitější? Předat informace? Naučit nějakým dovednostem? Čas, kdy se můžete zamyslet a vylepšit svoji profesi.

Cíl kurzu: Najít svůj vlastní jedinečný styl učitele a popřemýšlet co vlastně znamená být dobrým učitelem. Netradiční pohled i na své žáky či studenty, jejich motivaci, ale rovněž hodnocení.

Kurz vhodný pro všechny učitele.

PREZENTAČNÍ DOVEDNOSTI

Moderní výukové metody

Workshop nejen o výukových metodách. Dnes už totiž nestačí jen připravit přednášku a tu odpřednášet. Doba si žádá změny. Nejen zapojení kritického myšlení, ale hlavně studentů. Výhodu dnes může mít líný profesor, který nechá práci na studentech a tím zajistí, že si odnesou z výuky daleko víc než z "klasické" přednášky. Řekneme si taky, proč je dobré řešit problémy, používat kreativní myšlení, kooperativní styl výuky, brainstorming a učit studenty v "životních" situacích. Taky si vysvětlíme, kdy si studenti odnesou z výuky nejvíc a jak funguje proces zapamatování a zapomínání.

Odpovíme si na otázky: Jak studenty více zapojit do výuky? Je to vhodné nebo ne? Kdy je vhodné říct důležité věci a jak?

Cíl kurzu: Zvážit vlastní efektivní metody a najít si cestu, jak výuku udělat zajímavější a přínosnější pro studenty i pedagoga.

Vhodný pro všechny pedagogy.

Trénink prezentačních dovedností

Seminář, na kterém se budeme bavit o tom, jak se nejen připravit, ale zejména prezentovat tak, abychom dokázali zaujmout publikum a cítili se u toho sebevědomě a dobře. Řekneme si praktické rady, jak naložit s nervozitou. Objevíme, co je vám při prezentacích blízké a co je dobré použít, abyste byli autentičtí při svém projevu a dodali mu na přesvědčivosti a přitažlivosti.

Mimo to: budete mít příležitost si vyzkoušet prezentaci nanečisto, získáte zpětnou vazbu od dalších účastníků, odnesete si praktické rady na zvládaní trémy i prezentace. Seminář je veden zážitkovou formou a očekává se aktivní účast posluchačů.

Cíl kurzu: Naučit se pracovat s vlastní trémou, zvládat ji a prezentovat i nanečisto.

Seminář je vhodný pro učitele, ale i všechny přednášející.

PRO MANAŽERY

Generační rozdíly jako výhoda

Řízení věkové skupiny zaměstnanců se dnes stává nezbytnou součástí manažerských dovedností. Na jedné straně prodlužující věk odchodu do důchodu způsobuje, že dochází k demografickým změnám na pracovišti. Na druhé straně nová generace, která má naprosto odlišné hodnoty, postoje i názory. Seminář, který nám umožní lépe vnímat potřeby jednotlivých skupin pracovníků a více si uvědomit přínosy zaměstnanců, jejich potenciál i možnosti s ohledem na jejich věk a dokázat pak lépe vnímat jejich individualitu a potřeby. Součástí semináře je seznámení s generací X, Y a Z, které nám umožní nejen lépe chápat naše kolegy, ale i třeba studenty nebo vlastní děti.

Na semináři získáte si řekneme jaké jsou základní rozdíly mezi těmito generacemi, jaké jsou jejich pracovní požadavky a motivace? Co jejich hodnoty a očekávání? Čím je můžeme oslovit? Jak je vést?

Cíl kurzu: Pochopit specifika jednotlivých skupin a lépe je vést.

Leadership

Vedení lidí není jen o manažerských dovednostech. Je to zejména o osobnosti manažera - leadera. Pro každého je důležité se poznat a vytvořit si svůj vlastní styl. V dnešní době navíc nestačí jen inteligence a dovednosti. Úspěšný leader má vysokou míru pozitivní inteligence, dokáže reagovat na změny, které vnímá jako příležitost. Zvládá emoce sebe i druhých a je empatický. Primárně je schopen vést sám sebe, má zdravou sebedůvěru a důvěřuje i svému týmu. Zná moderní trendy leadershipu, které přirozeně v souladu se svými silnými stránkami používá při své práci.

Budeme si povídat o: osobním nastavení leadera a důležitosti osobní integrity, jak pracovat se svými emocemi, proč je důležité rozvíjet pozitivní inteligenci, jak na management energie, jak dopřát v práci lidem více flow.

Cíl kurzu: Najít si svůj vlastní jedinečný styl, který může být inspirací pro ostatní lidi ve firmě či organizaci.

PRO MANAŽERY

Manažerské minimum

Seminář, nejen o standardních úkolech manažera. Dnes už nestačí jen lidi kontrolovat, odměňovat a trestat. Úspěšný manažer se stává lídrem. Inspiruje lidi, důvěřuje, motivuje a dosahuje výsledků pomocí empatie, správné zpětné vazby, spolupráce. Ve svých lidech objevuje skrytý potenciál, který společně rozvíjí. Uvědomuje si, že dobré výsledky dosáhne snadněji a lépe se spokojeným týmem, kterého je součástí. Seminář určený pro všechny, kteří nepracují sami, ale ke své práci potřebují tým.

Budeme se bavit o tom: jak s týmem fungovat efektivněji a lépe komunikovat, proč je dobré, aby lidi práce bavila a dávala jim smysl, o roli manažera a jeho "moci" a schopnostech manažera a jeho nezbytné inteligenci, na které je dobré pracovat.

Cíl kurzu: Ideální kurz pro začínající manažery. Cílem je osvojení základních dovedností pro manažerskou práci.

Vhodný pro manažery začátečníky, ale i ty, kteří si potřebují udělat revizi.

Manažerská a pozitivní psychologie

Každý manažer ať chce nebo nechce se dostává k mnoha psychologickým tématům. Manažerská a pozitivní psychologie přináší odpovědi na řadu otázek. Klíčovou je: Jak řídit druhé, ale i sám sebe? Self-management jako dobrý základ nejen poznání, ale i úspěchu. Jak je to například s motivací, tvořivostí, ale i s osobností jednotlivých pracovníků? Co všechno má vliv na výkon pracovníků? Jak důležitá je osoba manažera?

Budeme si povídat i o práci s energií, stresem i v rámci týmu, řešení konfliktů, zavádění změn, ale i flow, smysluplnosti a úspěšném výkonu.

Cíl kurzu: prohloubit si teoretické znalosti o vedení lidí, ale ty dokázat přenést i do svého pracovního prostředí a tím zlepšit svou výkonnost, ale i výkonnost svého týmu.

Kurz je vhodný pro manažery na všech úrovních řízení, kteří pracují s týmem.

PRO MANAŽERY

Práce na dálku

Vím, že je někdy opravdu náročné pracovat z domova, udělat si čas pro sebe a zvládat všechny požadavky a třeba k tomu ještě vést tým. Práce na dálku přináší mnoho úskalí, ale rovněž velké množství benefitů, které mohou převážit. Někdy se samozřejmě vše zkomplikuje a jsou s námi u toho ještě děti. Několik doporučení nejen z oblasti pozitivní psychologie, ale i techniky, jak zvýšit svou životní odolnost.

Co se na kurzu dozvíte: rady a tipy na nastavení pracovního prostředí, osobního timemanagementu a vzdáleného řízení pracovních aktivit. Jak to udělat, abychom byli schopni práci odevzdat a u toho "zvládnout" být rodičem? Jak se řídit? Jak řídit tým na dálku?

Cíl kurzu: Prostor pro zamyšlení nad tím, jak můžeme vylepšit vztahy doma a zvýšit svou efektivnost a více zapojit děti.

Vhodný nejen pro manažery, ale rovněž pro lidi, kteří pracuji z domova.

Změna jako příležitost

Dnešní doba je plná neustálých změn. Co platilo včera, už dneska neplatí. Vše se rychle vyvíjí i mění. Přirozenost nám však občas brání rychlé změny přijímat. Lpíme na tom, co známe, v čem je nám dobře. Náš osobní postoj je často velmi strnulý a brání nám v nadhledu. Navíc se v souvislosti se změnou objeví mnoho různých emocí a doslova skrze to všechno, přestáváme vidět světlo. Tím vším však pácháme škody na sobě samých. Vstupujeme do pozice oběti, místo aktivního přístupu k životu. Potřebujeme se na změnu podívat trošku jinak.

Budeme si povídat o změnách, naší psychice, postojích, ale i možnostech, které máme.

Cíl kurzu: proaktivní přístup ke změnám.

Kurz je vhodný pro všechny, kdo prochází změnami a necítí se dobře.

OBCHOD A MARKETING

Prodejní dovednosti

Seminář zaměřený na prodejní dovednosti. Za posledních 25 let, které se věnuji obchodu, se mnoho věcí změnilo, ale zároveň některé zůstávají stále stejné. Dobrý obchodník umí naslouchat, klást správné otázky, dokáže být empatický, užívá si obchodní schůzku, vytváří dobré prostředí pro obchod a dokáže obchod uzavřít. A nejen to. Obchodník dnes víc než obchod dělá vztahové poradenství. A jen díky tomu je opravdu úspěšným. Možná už to všechno znáte, ale stále se vám nedaří. Musí najít svůj vlastní styl a hlavně zapracovat na osobním nastavení.

Mimo to se budeme bavit o: sebevědomí obchodníka, sebemotivaci a umění přijmout ne, jak změnit ne v ano, a daleko víc.

Cíl kurzu: Posílení zdravého sebevědomí obchodníka, které je často základem úspěchu. Vylepšení obchodních dovedností.

Pro každého kdo občas “prodává”.

Vedení obchodního týmu

Seminář určený pro vedoucí obchodních týmů. Má dlouholetá praxe mě přivedla k pochopení, že nestačí lidi kontrolovat, odměňovat a trestat. Úspěšný manažer se dnes stává lídrem. Inspiruje lidi, důvěřuje, motivuje a dosahuje výsledků pomocí empatie, správné zpětné vazby, nalezení silných stránek a jejich rozvojem. Uvědomuje si, že výsledky dosáhne jen se spokojeným týmem, kterého je součástí. Dokáže najít jedinečný prodejní styl svých lidí a ten mu pomáhá rozvinout.

Workshop jako cesta k zamyšlení i nad dalšími otázkami jako: smysluplnost v práci a jak ji předávat dál, jak pracovat s motivací a inspirací, a k čemu je dobrá v obchodě pozitivní inteligence.

Cíl kurzu: Inspirace k leadershipu a praktické rady a doporučení, jak vést obchodní tým ideálně v rovnováze čísla i vztahy.

Vhodný pro manažery, kteří vedou obchodní týmy.

OBCHOD A MARKETING

Psychologie obchodu a marketingu

Seminář, na kterém se budeme bavit o tom, jak lidé uvažují při koupi produktů. Například o tom, co nás vede k tomu, že skutečně nakupujeme. Kupujeme na základě racionálního rozhodnutí? Nebo jde spíš o sílu emocí, které nás vedou k nákupu? Zajímavostí může být vliv našich smyslů na nákupní chování. Můžeme se spolu podívat na podvědomé procesy sebe i svých zákazníků a lépe tak pochopit, jak s nimi komunikovat.

Budeme mluvit o: síle reklamy, podvědomí, reklamě, typologii zákazníků.

Cíl kurzu: Pochopit základní nastavení zákazníků - emoce vs rozum v obchodě a díky tomu zlepšit své vztahy se zákazníky a tím i výsledky.

SPECIÁLNÍ KURZY

Tvorba vize na nový rok

V životě je dobré znát své cíle, plánovat a pak dokázat správně určit své priority. Seminář, na kterém budeme mít prostor trošku snít, ale ještě víc o svých snech a přáních reálně uvažovat a proměnit je v cíle a vizi na nadcházející rok. Jak pracovat se svými omezeními a dovolit si žít život podle svých představ. A jak zjistit, co je všechno v souladu s vlastní přirozeností i silnými stránkami. Zážitkovou formou si vneseme do života vše, co tam chceme mít. Více dosažených cílů v novém roce a vědomí, že svůj život si tvoříme.

A co vás čeká? Netradiční den o snech, přáních a touhách. Práce s osobním nastavením. Zážitková cvičení, která vám pomůžou odhalit ,co je pro vás skutečně důležité. • Doporučení, jak dál pracovat s vizualizací. Tvorba visionboardu na nový rok.

Cíl kurzu: Mít vlastní vizi a naplánovat první kroky pro její naplnění.

Seminář je určený pro všechny, kteří mají své sny a chtějí od života víc!

SPECIÁLNÍ KURZY

Konce jako nové začátky

Změna v našich životech přinášející konce a zároveň nové začátky. Každý z nás v životě prožívá okamžiky, kdy je užitečné některou část života pustit, nechat být a uvolnit prostor pro něco nového. Může se to týkat práce, vztahů, projektů, ale i nedokončených osobních či pracovních úkolů. Často lpíme na minulosti a neuvolňujeme se tak lepším a novým zážitkům, vztahům, pracovním příležitostem. Bráníme se změnám, udržujeme nefunkční procesy, ale i vztahy. Je užitečné se zastavit a pustit do našich životů nový svěží dech. Seminář jako skvělý čas pro zamyšlení nad konkrétní životní či pracovní situací, ve které právě nyní jste nebo která vás blokuje z minulosti. Zamyslet se, dát si dostatek času na jakousi inventuru. Uvědomit si, kde sami sebe svým setrváváním limitujete. K jaké změně je již čas? Ve které oblasti svého života jsem se zasekl? Kde je třeba udělat další krok?

Cíl kurzu: Uzavřít některé otevřené dveře ve vašem životě a posunout se.

Vhodné pro týmy po změnách, individuálně po změnách v životě.

Speciální na míru vytvořený “rituál” ve firmě či organizaci

Ve firmách se často dějí změny. Něco končí a nové projekty začínají. Lidé odchází a přichází. Mnohdy jsou se změnami spojené emoce, které jsou doslova “nezdravé” a tým neustále zatěžují formou emočních únosů. Jsou pak základem pro nefunkční vztahy a špatné firemní prostředí. Doslova některé jednotlivce mohou dusit.

Když něco končí, jde dobré za tím udělat čáru. Vědomě s koncem pracovat, nechat projevit emoce, rozloučit se, usmířit se, odpustit, pustit a přestat hledat viníky, ale spíš se k celému postavit z pozice osobní míry zodpovědnosti.

Cíl: Zvládnutí týmových i firemních změn a různých konců. Vědomé otevření nových možností.

Týmy, které potřebují uzavřít projekty nebo se otevřít novým změnám.

ON-LINE PROGRAM

Klid v životě

Speciální měsíční program, který kombinuje on-line program a webináře. Budeme pracovat s myslí, relaxovat, hrát se s vnitřními obrazy, rozvíjet kreativní mysl, zvyšovat schopnost se soustředit, užívat si klid a tím posilovat pozitivní emoce v životě a celkově životní spokojenost. Průvodcované cvičení jsou doplněné relaxační hudbou. Jsou tématicky zaměřené. Jednou se projdete po zahradě, jindy se vydáte do hor, poznáte svůj strom, navštívíte jezero nebo prožijete relaxační den. Cvičení jsou různě dlouhé cca 10 - 20 minut.

Jak bude program probíhat?

Úvodní on-line setkání - úvod do tématu, jak pracovat s vizualizací, praktické rady a doporučení.

On-line program - 21 vizualizačních cvičení, které jsou připravené v členské sekce. Můžete používat podle svého časového rozvrhu, nejen kdy se vám to hodí, ale i tehdy kdy potřebujete, prožíváte více stresu.

3 x setkání po týdnu - prostor pro sdílení zážitků, otázky a odpovědi.

Závěrečné setkání - shrnutí přínosu, doporučení, jak dál s myslí pracovat.

Pro koho je vhodný? Pro ty, kteří chtějí mít v životě více klidu a spokojenosti, méně stresu, zlepšit schopnost se koncentrovat, relaxovat, propojit mozkové hemisféry a uvolnit svůj potenciál.

SPECIÁLNÍ CYKLY

Jak žít a pracovat s lehkostí

Cyklus webinářů jako prevence syndromu vyhoření a podpora spokojeného života. Běžný pracovní i osobní život přináší menší i větší starosti. Některé zvládáme jednoduše, jiné nás doslova ničí. Někdy máme pocit, že to všechno zvládneme a jde to lehce, jindy se opravdu hodně trápíme. Často sami sebe blokujeme ve svém životě. Vše se může ještě zhoršit nevhodnou komunikací nebo tím, že nás prostě nenapadnou možnosti, jak situaci vyřešit. Cyklus on-line workshopů, na kterých si pozveme do života více lehkosti. Naučíme se, jak lépe zvládat stres. Podpoříme kreativní mysl a vylepšíme své komunikační dovednosti. Naučíme se si více uvědomovat své vlastní potřeby. Na závěr se podíváme na rovnováhu v našich životech.

4 oblasti, 4 týdny, 4 dovednosti, každý týden 2,5 hod

1. Jak na starosti - Trápíme se všichni? Nebo někdo žádné starosti nemá? Budeme si povídat o tom, jak to udělat, abychom dokázali snadněji zvládnout všechny své úkoly i role. Co nás v tom může podpořit a co naopak. Jak v tom všem najít pozitivní cestu k sobě, jak se cítit dobře a mít v životě více lehkosti.

2. Kreativní mysl - někdy se nedokážeme v životě posunout dál, protože nás nenapadají žádné možnosti. K tomu je potřeba zapojit kreativní mysl. Kreativita se stává jednou z nejdůležitějších dovedností a to nejen na trhu práce. Budeme si povídat o umění hledání nových cest, kreativním přístupu, který můžeme uplatnit při tvoření a řešení problémů. Kreativní a otevřená mysl jako cesta k jednoduššímu životu.

3. Empatická komunikace - webinář jako cesta k porozumění nejen druhým, ale i sobě. Den, ve kterém se budeme bavit o empatii jako základní dovednosti pro komunikaci. Cesta k rozvoji empatie k sobě i k druhým. Umění skutečně naslouchat a vnímat, co ten druhý říká. Dokázat se domluvit.

4. Rovnováha - abychom dokázali dlouhodobě podávat kvalitní výkon, být dobrými pracovníky, rodiči, partnery, potřebujeme mít život v rovnováze. Vyrovnat své účty přijímání a dávání. Zamyslet se nad svými zdroji v životě a zajistit, aby naše vnitřní baterie byla dobitá.

SPECIÁLNÍ CYKLY

Jak zlepšit výkon a cítit se dobře

Cyklus webinářů, který je zaměřen nejen na timemanagement, ale i na to, jak se cítit v životě dobře. Je vhodný pro všechny, kteří toho mají hodně. Jak to udělat, abychom zvládli všechno důležité? Cestou určitě není multitasking, který občas využívá každý z nás. I výzkumy potvrzují, že naopak snižuje výkon a zvyšuje stres. Zaměření na jednu věc je obsahem druhého webináře. Skrze to se dostaneme blíž k efektivnímu výkonu, zdravým návykům a proaktivnímu přístupu. Nesmíme však zapomenout ani na zdroje energie a náš vlastní energy management.

4 oblasti, 4 týdny, 4 dovednosti, každý týden 2,5 hod

1. Umění “správně” nakládat s časem - skutečně kvalitní time management se nezaměřuje jen na efektivnost, ale i například na stupnici hodnot. Co je v životě podstatné? Co vedlejší? Jak vše udělat, aby to bylo v harmonii s vašim tělem, ale i vztahy. Naše životní spokojenost závisí do velké míry i na tom, jak zacházíme s časem.

2. Jedna věc v jednom čase - mimořádných výsledků dosáhneme, pokud budeme moudře využívat svůj čas tím, že se zaměříme na jednu věc. Nejenom, že nám vše půjde rychleji, ale snížíme ještě hladinu stresu. Jde o to, dokázat si vždy správně odpovědět na jednu klíčovou otázku: “Co je moje jedna, nejdůležitější věc?

3. Cesta k efektivnímu výkonu - prostor se seznámit se zdravými návyky, které mohou naši efektivitu skutečně změnit. Řekneme si jak být proaktivní. Jak dokázat přijmout změny a zaměřit se znovu na efektivitu. Znovu si připomeneme priority a navážeme na to, jak je dobré začínat nové aktivity. Efektivita velmi úzce souvisí i s uměním pochopit sebe i druhé lidi a mít strategii win - win.

4. Energie pro život i práci - důležitý prostor pro zastavení a zamyšlení. Seminář během, kterého získáte inspiraci pro relax a uvolnění. Techniky, které navazují na východní učení, ale jsou upraveny pro moderního člověka. Nejen meditace, vizualizace, dýchání, ale i další důležité prožitky těla. Naučit se být tady a teď. Ale i třeba uvolnit potenciál při prožitcích flow. Inspirace pro dobíjení vlastní baterky.

SPECIÁLNÍ CYKLY

Rozvoj mysli, kreativity a životní spokojenosti

Cyklus 4 webinářů zaměřené na rozvoj mysli. Budeme si povídat nejen o proaktivním přístupu, ale o technikách, jak rozvinout mysl a tím zlepšit kvalitu svého života. Uděláme si pořádek ve své hlavě, vyzkoušíme si techniky, které nám mohou sloužit a naučíme se, jak je rozvíjet ve svém životě. Zároveň získáte prostor pro rozvoj své kreativní mysli, schopnosti řešit složité situace a celkově žít spokojeněji.

4 oblasti, 4 týdny, 4 dovednosti, každý týden 2,5 hod

1. Pozitivní inteligence - je dobrým základem pro rozvoj naší mysli. Lidé s vyšší PQ mají spokojenější vztahy, lépe se jim daří v práci, víc vydělávají a dosahují různých cílů. Společný prostor pro rozvoj této inteligence, objevení vnitřních bloků, prověření svého osobního nastavení a pozvání své moudré části víc do života. Život totiž máme ve svých rukou a hlavně ve své hlavě. Pojďme ji společně uklidit.

2. Jak rozvinout mysl - prohloubení práce s naší myslí skrze imaginaci, hrátky s myslí, snění, ale i třeba přítomnost a plné ponoření do činnosti. Budeme si prakticky zkoušet, jak se učit novým dovednostem, ale i jak můžeme vylepšit komunikaci nebo tvořit vizi. Jak funguje naše podvědomí a jak s ním můžeme víc komunikovat a získat podporu.

3. Rozvoj sebeobrazu - posílení sebe samého, rozjímání, péče o zdraví, ale i třeba vědomí blahobytu a dobrých vztahů. Pokračování v úklidu naši mysli, aby náš mentální dům kvetl. Část budeme věnovat i umění hledat příležitosti a nalézt je v překážkách a složitých situacích. Často totiž to nejlepší v našem životě přichází složitější cestou. Bylo by škoda to promeškat.

4. Kreativní myšlení - jedna z nejdůležitějších dovedností v dnešním světě, zároveň její rozvoj je skvělou příležitostí, jak nechat rozkvést náš život. Kreativní techniky jsou na každém kroku. Můžeme se hrát s dětmi u snídaně, ale i v průběhu pracovního dne. Lehce a nenásilně tak otevřeme svůj skrytý potenciál a zlepšíme propojení obou hemisfér. Svých cílů tím můžeme dosahovat daleko snáz a rychleji.

SPECIÁLNÍ CYKLY

Umění komunikace

Cyklus 4 webinářů zaměřených na zlepšení komunikačních dovedností a tím vylepšení mezilidských vztahů. Nejen naslouchání a empatická komunikace, ale i návod a trénink, jak řešit konflikty a tím ovládat umění se domluvit s každým. Krok za krokem v průběhu času si můžete konkrétní doporučení vyzkoušet. A náš trénink nikdy nekončí. Pořád máme prostor vylepšit naše komunikační dovednosti.

4 oblasti, 4 týdny, 4 dovednosti, každý týden 2,5 hod

1. Naslouchání základ dobré komunikace - základem úspěšné komunikace mezi lidmi je schopnost vzájemně si naslouchat. Naslouchání však neznamená jen slyšet, ale zejména i chápat a porozumět. I za tuto část komunikace totiž máme zodpovědnost. V psychologii můžeme najít rozlišení na aktivní a pasivní naslouchání. Vyzkoušíme si obojí v praxi.

2. Empatická komunikace - webinář je cestou k lepšímu porozumění druhým. Setkání, na kterém se budeme bavit o empatii jako základní dovednosti pro komunikaci. Rozvoj empatie k sobě i k druhým. Vnímání svých potřeb a schopnost je správně komunikovat. Jak funguje technika zrcadlení a co je vlastně cílem komunikace? Rozvineme naši schopnost lépe komunikovat i tím, že se naučíme lépe vnímat sebe.

3. Řešení konfliktů - občas se dostaneme do situace, ve které se cíle jednotlivých účastníků rozchází. Proč se nám někdy nedaří se domluvit? Emoce, ale nejen ty. Někdy je prostě ego silnější. Jak tedy i tak pochopit druhou stranu a nakonec najít společnou řeč? Jak si zachovat chladnou hlavu a jaké techniky případně použít pro vyřešení konfliktu? Je kompromis dobrou a jedinou cestou?

4. Domluvit se můžeme s každým - poslední setkání na téma umění komunikace, kde dovršíme naše povídání o tomto tématu. Cílem je totiž se domluvit. Dokončíme tajemství empatické komunikace a řekneme si tajemství verbální i neverbální komunikace a možnosti, jak můžeme ovlivnit i druhou stranu, upoutat pozornost a zvládat i náročné situace.

SPECIÁLNÍ CYKLY

Aktivuj svého hrdinu - rozvoj potenciálu

Od pradávna se lidé zajímají o to, jak ve svém životě prospívat. Jak to udělat, aby se nám dařilo v osobním i pracovním životě? Jak prožít život ve spokojenosti a dokázat čelit výzvám, které přichází? Je to vůbec možné? Výzkumy z posledních let poukazují na zajímavou kombinaci vlastností, které můžeme rozvinout a zažít pozitivní psychologický stav. Ten nám právě pomáhá zvládat náročné situace, ale nejen to. Zlepšuje angažovanost pracovníků, motivaci, celkovou spokojenost s prací a velkou mírou ovlivňuje i spokojenost s osobním životem. Teorie ověřená výzkumy a praktické cvičení, které si účastníci odnesou do svého života. Během setkání vám prozradím jak se stát “hrdinou” svého života.

4 oblasti, 4 týdny, 4 dovednosti, každý týden 2,5 hod pro rozvoj potenciálu

1. Otevření se tvůrčím možnostem - webinář o tom, jak nastavit svou mysl, aby se otevřela novým perspektivám. Řekneme si, jak vnímat možnosti v neřešitelné situaci. Jak aktivovat naději, která nás může překážkami provést. Seznámíme se s nadějným myšlením a vysvětlíme si rozdíl mezi realistickou a falešnou nadějí.

2. Posílení sebe-důvěry - povídání o tom, že důvěra ve vlastní schopnosti, sebeúčinnost, přesvědčení o vlastní způsobilosti nás posouvá k našim cílům. Budeme posilovat schopnosti řídit chod svého života a navyšovat vlastní víru v možnost dosažení výsledku. Aktivujeme vnitřní zdroje k akci a změnám a probereme předpoklady pro zvládání zátěže.

3. Navzdory všemu aneb jak být odolní - co nám odolnost do života přináší a proč je dobré ji budovat. Řekneme si, jak být více odolní, nezdolní, fyzicky, ale i psychicky. Vysvětlíme si umění přeměnit překážky ve výzvy a příležitosti a jak na nečekané překážky reagovat. Trénink odolnosti postavíme na minulosti a vylepšíme tím budoucnost.

4. Když je sklenice napůl plná - katastrofické myšlení nám prostě neslouží. Zaměření pozornosti na vlastní slova, která jsou mocná a tvoří náš život. Naučit se pozitivně myslet není o umělém úsměvu, ale o skutečné změně postoje. Na závěr si řekneme jak spokojeně žít.