



REZILIENCIA

Leadership & Resilience Academy



2020



Dobrý deň,

Dovoľte mi poďakovať sa Vám za dôveru, s ktorou ste si otvorili program

Leadership & Resilience Academy.

V prípade akýchkoľvek otázok som Vám plne k dispozícii.

S úctou,

Zuzana Čmelíková



PhDr. Zuzana Čmelíková, PhD.

Manažérka a trénerka

Better Future, s.r.o.



mobil: 00421 907 684 817

e-mail: zcmelikova@better-future.eu

„Leadership & Resilience Academy“

I. MODUL: Od manažéra k lídrovi – klíčové kompetencie efektívneho lídra 21. storočia.

Trénerky: PhDr. Zuzana Čmelíková, PhD.

PaedDr. Elena Moravčíková, ACC

II. MODUL: Self-leadership, etika a reziliencia.

Trénerka: PhDr. Zuzana Čmelíková, PhD.

III. MODUL: Vytváranie hodnotovej firemnej kultúry podporujúcej rozvoj potenciálu zamestnancov, budovanie dobrých vzťahov a angažovanosti zamestnancov.

Trénerka: PhDr. Zuzana Čmelíková, PhD.

IV. MODUL: Teambuilding: Tímová a medzi-tímová spolupráca

Tréner: Mgr. Peter Sunyík

V záverečnej časti ponuky uvádzame profily našich trénerov.

I. MODUL: Od manažéra k lídrovi – klúčové kompetencie efektívneho lídra 21. storočia.

Moderné firmy si pri svojej snahe transformovať sa na zodpovedné spoločnosti (Good Corporate Citizen) vyžadujú viac než len dobrý manažment. Pre realizáciu inovácií a schopnosť manažovať neustále zmeny, ktoré by mali firmu priviesť k najvyššiemu stupňu využívania jej potenciálu a efektivity sa transformačný leadership stáva nevyhnutnosťou (J. B. Ciulla; Hoivik, H.; J. Burns; J. Kouzes; B. Posner; T. Wren; J. Krames).

Cieľom tréningu: Nebudeme sa podrobne venovať len analýze rozdielov, ktoré od seba odlišujú manažérov a lídrov (M. Armstrong, T. Stephens), ale naučíme Vás byť viac otvorení novým možnostiam. V centre tohto prístupu je morálna predstavivosť (P. Werhane). Prostredníctvom riešenia prípadových štúdií budeme trénovať uplatňovanie osobných a aktívnych postojov a klarifikovať (vyjasňovať) si hodnotovú orientáciu a schopnosť kriticky myslieť aj v neľahkých situáciách.

Cieľová skupina: manažéri, lídri, riaditelia

Tréning je zameraný najmä na tréning klúčových kompetencií a klúčových zručností efektívnych lídrov vedúcich k vyššej úrovni kritického myslenia a morálnej imaginácie.

Hlavné témy tréningu:

BLOK I.: Od manažéra k lídrovi. Leadership & followership.

BLOK II.: Klúčové kompetencie rozvoja nášho self-leadershipu – osobné hodnoty, ciele, vízie, zmysel, návyky.

BLOK III.: Riešenie prípadových štúdií – tréning kritického myslenia a morálnej imaginácie.

BLOK IV.: Moje nové návyky – ja efektívny líder.

Metódy tréningu: koučing, mentoring, prípadové štúdie, rolové hry, tréning, tvorba plánu nových návykov – ja efektívny líder.

Dĺžka tréningu: 1-2 dni

Termín tréningu: dohodou

Miesto tréningu: dohodou

II. MODUL: Self-leadership, etika a reziliencia.

Ciel' tréningu: hlavným cieľom tohto dvojdňového tréningu je naučiť Vás používať konkrétne metódy a techniky, ktoré priamo vplývajú na rozvoj Vášho self-leadershipu a osobnej reziliencie a to nie len v pracovnej ale i súkromnej oblasti, čo bude mať za následok efektívnejšie využívanie Vašich schopností, Vašej energie, Vášho času, vytváranie vzťahov založených na dôvere, rozvoj Vášho kritického myslenia, kreativity a kongruencie. Po absolvovaní tréningu získate nový pohľad na možnosti Vášho celkového nastavenia, riešenia neštandardných, problematických, záťažových a stresových situácií. Naučíme Vás ako rozvíjať svoje silné stránky, ako pracovať s konkrétnymi komunikačnými technikami, ako zvládať stres, predchádzať syndrómu vyhorenia a ako využívať techniky kritického myslenia vychádzajúce z najnovších poznatkov pozitívnej psychológie.

Ciel'ová skupina: manažéri, lídri, riaditelia

Tréning je zameraný najmä na tréning kľúčových kompetencií a kľúčových zručností vedúcich k vyššej reziliencii, psychickej odolnosti, výkonnosti, spokojnosti a angažovanosti.

- **kľúčové kompetencie:** sebauvedomenie, sebaregulácia, kritické myslenie, energy-management, vytváranie dobrých vzťahov, realistický optimizmus, vytrvalosť a doťahovanie vecí do úspešného konca.

- **kľúčové zručnosti:** efektívne definovanie a dosahovanie cieľov, pozitívne myslenie, vzorce myslenia (myšlienka - dôsledok), efektívne manažovanie našej energie, eliminácia neproduktívneho myslenia, predsudky a neefektívne vzorce nášho správania (diagnostika, uvedomenie, zmena), efektívne komunikačné zručnosti, kritické myslenie, mentálne hry, efektívna pochvala, oceňovanie a spätná väzba, empatická komunikácia.

Hlavné témy tréningu:

BLOK I.: Self-leadership, etika a reziliencia. Psychická odolnosť. Angažovanosť

BLOK II.: Klúčové kompetencie rozvoja nášho self-leadershipu, etickej kongruencie a reziliencie (Sebauvedomenie. Sebaregulácia. Kritické myslenie. Realistický optimizmus. Energy-management. Vytváranie dobrých vzťahov. Vytrvalosť.).

BLOK III.: Diagnostika RQ (resilience quotient), podávanie spätnej väzby.

BLOK IV.: Tréning konkrétnych techník a metód reziliencie – napr. ako efektívnejšie zvládať stres, ako lepšie zvládať svoju emocionalitu, ako rozvíjať kritické myslenie u manažérov a pod.

BLOK V.: Tvorba plánu osobného rozvoja reziliencie

Metódy tréningu: koučing, mentoring, diagnostika RQ, prípadové štúdie, rolové hry, tréning, tvorba plánu osobného rozvoja v oblasti reziliencie.

Dĺžka tréningu: 2 dni

Termín tréningu: dohodou

Miesto tréningu: dohodou

III. MODUL: Vytváranie hodnotovej firemnej kultúry podporujúcej rozvoj potenciálu zamestnancov, budovanie dobrých vzťahov a angažovanosti zamestnancov.

I. DEŇ: Leadership a firemná kultúra

Cieľom prvého tréningového dňa je:

- zdôvodniť prečo je dôležité aby lídri venovali cielenú pozornosť formovaniu žiadúcej firemnej kultúry. „Dobrá firemná kultúra si dá firemnú stratégiu na večeru!“ (Peter Drucker)
- význam a dôležitosť dobrého leadershipu a followershipu pre vedomé kreovanie žiadúcej firemnej kultúry
- predstavenie a realizácia diagnostiky súčasného a želateľného stavu firemnej kultúry „OCAI“ (Organizational Culture Assessment Instrument), ktorý umožní identifikovať aj reálne žité firemné hodnoty
- predstaviť celý proces formovania firemnej kultúry – od úvodného workshopu, cez diagnostiku firemnej kultúry, analýzy dát, identifikácii a následnej klarifikácii firemných hodnôt, tvorby vízie a poslania, po tvorbu konkrétnej stratégie, v rámci ktorej významnú úlohu zohráva aj nastavenie efektívneho vzdelávacieho plánu, v srdci ktorého by mal byť tréning hodnôt pre všetkých novoprijatých aj existujúcich zamestnancov.
- uviesť konkrétne prípadové štúdie z tvorby žiadúcej firemnej kultúry z domácej i zahraničnej praxe.

Časový harmonogram:

08.30 – 10.00 BLOK I.

Firemná kultúra – čo je to a prečo je dôležité venovať jej formovaniu cielenú pozornosť. Materiálne a nemateriálne artefakty firemnej kultúry.

10.00 – 10.15 prestávka

10-15 – 12-00 BLOK II.

Leadership a Followership.

Predstavenie diagnostického nástroja na meranie súčasného a želateľného stavu firemnej kultúry „OCAI“ (Organizational Culture Assessment Instrument). Diskusia

12-00 – 13-00 obedňajšia prestávka

13-00 – 14-30 BLOK III.

Predstavenie celého procesu formovania firemnej kultúry – od úvodného workshopu manažmentu, cez diagnostiku firemnej kultúry, analýzu dát, analýzu firemných dokumentov, identifikáciu a následnú klarifikáciu firemných hodnôt, vízie a poslania, po tvorbu konkrétnej stratégie, v rámci ktorej významnú úlohu zohráva aj nastavenie efektívneho vzdelávacieho plánu, v srdci ktorého by mal byť tréning hodnôt pre všetkých novoprijatých aj existujúcich zamestnancov.

14-30 – 14-45 prestávka

14-45 – 16-00 BLOK IV.

Prípadové štúdie z formovania žiadúcej firemnej kultúry z domácej aj zahraničnej praxe. Diskusia.

II. DEŇ: Tréning efektívnej manažérskej komunikácie

persolog® *Efektívnejšie objavovať – reagovať – konať - komunikovať.*

Cieľom druhého tréningového dňa je rozvoj kľúčových kompetencií a zručností efektívnej manažérskej komunikácie založenej na poznaní osobnostných typov. Po absolvovaní tréningu budete schopní efektívnejšie komunikovať a zvládať aj komunikáciu s problematickými komunikačnými partnermi.

HLAVNÉ TÉMY TRÉNINGU:

BLOK I.: Komunikácia a osobnostná typológia

Predstavenie metodológie persolog®.

Pochopenie stratégie pre efektívnu komunikáciu na základe poznania osobnostných typov. Silné a slabé stránky jednotlivých osobnostných typov. Možné komunikačné výzvy – ako ich predvídať a ako s nimi pracovať.

BLOK II.: Persolog®

Prínosy využitia nástrojov persolog® pre zvýšenie výkonnosti zamestnancov, zlepšenie fungovania tímov, zefektívnenie komunikácie, riadenia ľudí, predaja a pod. Aký typ komunikácie je vhodný pre jednotlivé profily. Základné osobnostné typy ľudí:

Dominantný typ / Interaktívny typ / Stabilný typ / Konštruktívny typ

BLOK III.: Persolog® profil správania

Pochopenie vlastného správania a správania iných ako základný predpoklad efektívnej manažérskej komunikácie. Persolog® profil správania Vám ukáže cestu ako lepšie porozumieť sebe i ostatným. Identifikovanie vlastného profilu – kto som, ako najľahšie dosahujem ciele a úlohy.

Každý dostane spätnú väzbu k svojmu persolog® profilu správania, ktorý si vypracuje na tréningu.

Analýza výsledkov – aké sú silné a slabé stránky a ako s nimi pracovať s cieľom efektívne komunikovať.

Odporúčania a diskusia ako rozvíjať vlastný komunikačný potenciál.

IV. BLOK – Tréning komunikácie persolog®

Odporúčania a diskusia ako efektívnejšie reagovať a konať v zložitých komunikačných situáciách. Riešenie prípadových štúdií.

Metódy tréningu: diagnostika, koučing, mentoring, prípadové štúdie, rolové hry, komunikačný tréning, video-tréning

IV. MODUL: Teambuilding:

Tímová a medzi-tímová spolupráca

Špecifikácia:

Zážitkový, rozvojový tréning a teambuilding zameraný na zlepšenie komunikácie a interakcií v práci - medzi tímami, podporu medzi-tímovej emócie, lepšie pochopenie seba samého a zvýšenie pracovnej a osobnej motivácie.

Metódy:

aktívna práca na sebe, tímová práca, riadená diskusia, praktické cvičenia, modelová komunikácia, outdoorové a indoorové aktivity s následnou analýzou

Hlavné ciele teambuildingu z pohľadu účastníka:

- Uvedomím si, **ako pôsobím na ľudí** okolo seba, čo sú moje hodnoty a ciele v živote
- Zažijem hlboké zážitkové **sebapoznanie** na základe vlastného vhľadu, ako aj cenných spätných väzieb od ostatných
- Precvičím si komunikačný diamant, čím je „**empatické porozumenie**“, ktoré napomáha k efektívnemu riešeniu problémov
- Naučím sa budovať **dôveru a pozitívnu atmosféru** v tíme
- Posilním si vlastnú pracovnú motiváciu a naučím sa vytvárať si dobré **vzťahy** s druhými pracovníkmi v tíme
- Zlepším sa v posilnení **spolupráce a zameriavaní na výsledok**
- Naučím sa ktoré sú nevyhnutné **podmienky k vytváraniu zdravých vzťahov**

Obsah:

1. deň:

09:00 – 09:30 Príchod na miesto tréningu

- (Banskobystrický, príp. Žilinský kraj, podľa dohody), ubytovanie

09:30 – 10:30 Začíname pracovať na sebe - chvíľa zamyslenia

Kto som, čo očakávam od seba a od druhých?

- iba vtedy, ak poznám seba, dokážem spoznať ľudí
- **tímová úloha** na začiatok zameraná na kreativitu

10:45 – 12:15 Moja vnútorná sila a ako vplývam na svoje okolie

- aktivity zamerané na hlbšie spoznanie seba
- uvedomenie si dôležitosti rozvoja osobnosti na rozvoj tímu
 - Okno 100 – aktivita zameraná na uvedomenie kvality svojho života
 - Lievik – „Ako chutím Ja?“ – ako pôsobím na ostatných?
 - Aké sú moje hodnoty?
 - Čo sú moje silné stránky?
 - Ako mi silné stránky pomáhajú dosahovať moje ciele?
 - Schody k úspechu
 - Ako veľmi verím sebe – uskutočniteľnosť cieľov

12:15 – 13:00 Obed

13:00 – 15:00 „Dosahujeme cieľ“

- **Outdoorová** zážitková aktivita zameraná na efektívnu spoluprácu a komunikáciu, uvedomenie si svojej osobnosti, štýlu vedenia ľudí a strachov
- Spolupráca a komunikácia – bez toho to nepôjde

15:15 – 16:30 Analýza zážitku

- Ako spolupracujeme?
- Prečo mám strach?
- Kde je moja zóna komfortu?
- Ako komunikujem v záťažových situáciách?

16:45 – 18:00 Ja ako súčasť tímu

Dobré vzťahy zdolávajú bariéry a zlepšujú výkon

- Ste tímový hráč?
- Schopnosť riešiť konflikty – konkrétne príklady
- Ako sa „zdravo“ presadiť

18:00 – spoločná večera, bowling, wellness...

2. deň:

07:00 – 07:45 Našartujeme telo a myseľ

- prechádzka v lese (v prípade záujmu beh, rozcvička – dobrovoľne)

08:00 – 08:30 raňajky

08:30 – 09:30 Komunikácia v tíme

Ako viesť rozhovor tak, aby bol v ňom každý spokojný?

- Skupinová komunikácia
- Konštruktívny dialóg
- V tíme prevládajú rôznorodé názory a postoje – ako ich zvládať?
- Ako redukovať strach v komunikácii?
- Prostredníctvom skupiny dokážu jej členovia presne symbolizovať
- problém a efektívne ho riešiť

09:30 – 10:50 Potenciál empatického porozumenia na pracovisku (outdoor/indoor v kruhu)

Precvičenie si tohto úžasného nástroja, ktorý nám navždy zmení komunikáciu

- Komunikačné zlozvyky
- Konkrétne, reálne príklady a práca na sebe
- Vytváranie dôvery v pracovnom tíme
- Zážitok akceptovania inými ľuďmi a zvyšovanie sebadôvery

11:00 – 12:00 „Krajina – nekrajina“ (outdoor/indoor)

Verbálna hra zameraná na dosiahnutie cieľa zapojením sa každého člena tímu

12:00 – 13:00 Obed

13:00 – 14:30 Nevyhnutné podmienky k vytváraniu zdravých vzťahov

Čo sú zdravé vzťahy?

- Pomenovanie konkrétnych podmienok, ktoré pomáhajú pochopiť druhého – nácvik zručností
- Koľko ľudí, toľko odlišných svetov

- Odkladanie „nanútených“ masiek
- Zvyšovanie zodpovednosti voči iným a za seba samého

14:45 – 16:00 Návrat do „bežného“ života

- Čo si odnášam z tohto teambuildingu
- Ako bude vyzerat' môj „reštart“
- Čo spravím do 72 hodín

Cieľová skupina: manažéri, lídri, riaditelia

Dĺžka tréningu: 2 dni

Termín tréningu: dohodou

Miesto tréningu: dohodou

ČASOVÝ HARMONOGRAM KAŽDÉHO TRÉNINGOVÉH DŇA

8.30 – 10.00 1. časť

10.00 – 10.15 prestávka

10.15 – 12.00 2. časť

12.00 – 13.00 obedňajšia prestávka

13.00 – 14.30 3. časť

14.30 – 14.45 prestávka

14.45 – 16.00 4. časť

CENA JEDNOTLIVÝCH TRÉNINGOV

Cena: 2 200 EURO (bez DPH) / 2 dni

V cene tréningov sú zahrnuté:

- všetky študijné materiály okrem modulu III. Tréning efektívnej manažérskej komunikácie persolog®, kde sa k cene prirátava cena za 1 persolog® profil 50€ (bez DPH).
- Certifikáty.

V cene tréningu nie je zahrnutý prenájom školiacej miestnosti ani občerstvenie.)

JEDNOTLIVÉ MODULY (TRÉNINGOVÉ DNI) JE MOŽNÉ OBJEDNAŤ SI AJ SAMOSTATNE.

Lektorské profily

Profil trénerky: PhDr. Zuzana Čmelíková, PhD.

Zuzana Čmelíková má ukončený 3. stupeň vysokoškolského štúdia v odbore humánny manažment na Univerzite Mateja Bela. Úspešne absolvovala odborné zahraničné stáže v Belgicku (Boston University v Bruseli) a v U.S.A. na Jepson School of Leadership Studies, University of Richmond v Richmonde a na Darden School of Business, University of Virginia v Charletosville. Svoje odborné skúsenosti vo firemnom vzdelávaní získala aj prostredníctvom programu Internship v Ukrop's Super Markets Inc. v Richmonde, Virginia, USA. V rokoch 2004-2009 pracovala na Univerzite Mateja Bela ako odborná asistentka, zástupkyňa vedúceho katedry a členka akademického senátu. V tom istom období pôsobila v Centre aplikovanej etiky BB CAE ako trénerka a koučka. Od roku 2009 - 2011 pôsobila v Belgicku ako Independent Researcher. Venovala sa štúdiu organizačného leadershipu, organizačnej kultúry, organizačným hodnotám a firemným vzdelávacím programom. Svoje skúsenosti zhrnula do odbornej monografie, ktorá je v súčasnosti odporúčaným študijným materiálom pre vysoké školy humanitného a spoločenskovedného zamerania. V roku 2011 založila vzdelávaciu spoločnosť Better Future, s.r.o., kde pôsobí ako trénerka a konateľka. Zároveň sa viac ako 15 rokov venuje lektorskej a trénerskej činnosti najmä v oblastiach diagnostika a tvorba organizačnej kultúry, leadership development, self-management, reziliencia, stres manažment, manažovanie seba v čase, manažérske tréningy, tréningy soft-skills. V roku 2017 bola účastníčkou svojich tréningov nominovaná na ocenenie „Lektor roka 2017“. V rámci tejto súťaže bola finalistkou. V roku 2019 sa stala medzinárodne certifikovanou trénerkou persolog® na zvyšovanie osobnej výkonnosti, organizačnej výkonnosti a zefektívňovanie komunikácie a tímovej práce.



Profil trénera: Mgr. Peter Sunyík

Ukončil II. stupeň vysokoškolského štúdia v odboroch psychológia a sociálne vedy na Fakulte sociálnych vied Univerzity Konštantína Filozofa v Nitre. Počas štúdia sa špecializoval na aplikáciu Prístupu zameraného na človeka (Person Centered Approach – PCA).



Po ukončení univerzity sa zamestnal v Psychiatrickej nemocnici, kde viedol skupinové aktivity s pacientmi. Svoje odborné skúsenosti pri aplikovaní PCA hlboko rozvinul počas takmer 12 ročného pôsobenia vo väzenských zariadeniach, kde robil individuálne a skupinové aktivity s odsúdenými. Na Univerzite Konštantína Filozofa v Nitre niekoľko rokov viedol seminár „Aplikácia PCA v poradenstve a organizáciách“. Potenciál PCA využil aj vo firemnom prostredí, kde ako vedúci útvaru vzdelávania pomáhal zlepšovať vzťahy a pracovné prostredie. Rovnako využíva silu PCA v športe, ako tenisový tréner a mentálny kouč.

V rámci firemného prostredia sa špecializuje na **individuálny koučing, skupinové formy práce – školenia a teambuildingy, vedenie dlhodobých „talent“ programov**. Jeho zásadné oblasti pôsobenia sú najmä: osobné a pracovné vzťahy, potenciál empatie, PCA prístup, autentická komunikácia, sebadôvera, plne fungujúca osobnosť, odkrývanie vlastných bariér, budovanie dôvery, otváranie sa zmene a iné.

Pomáham ľuďom rásť, nakopnúť sa, zamyslieť sa, pochopiť seba a ostatných a nájsť pokoj v duši. Každý dostáva toľko lásky, rešpektu a úcty, koľko dokáže dať sám sebe.

„Semienka mnohých rastlín môžu roky spať, ale za vhodných podmienok klíčia, rastú a nakoniec celé rozkvitnú.“ C.R.Rogers

Profil trénerky: PaedDr. Elena Moravčíková, ACC

Po niekoľkoročnej praxi vo finančnom sektore, kde získala cenné skúsenosti z oblasti manažmentu a práce s ľuďmi, sa rozhodla využiť tieto skúsenosti v oblasti rozvoja ľudských zdrojov ako profesionálna trénerka soft skills a koučka. Jej silná túžba zaviesť do firiem ľudskosť ju viedla k tomu, aby absolvovala medzinárodne certifikovaný modul transformačného biznis koučingu a získala certifikát ACC od Medzinárodnej federácie koučov (ICF), ktorej je členkou. Rovnako, naplnená presvedčením, že ľudia by sa mali celoživotne vzdelávať a rozvíjať svoj potenciál a schopnosti, mali by vedieť efektívne a správne komunikovať, absolvovala aj výcvik neuro -lingvistického programovania a stala sa praktikantom NLP.



V práci s ľuďmi Elena využíva psychodiagnostické nástroje FACET5, ktorými im pomáha pri nájdení seba samého, svojich silných stránok, ako aj tých miest vo vnútri osobnosti, ktoré potrebujú na sebe zapracovať.

Elena vyštudovala Univerzitu Konštantína Filozofa v Nitre, odbor Biológia – Etika s prvkami psychológie, filozofie a teórie poznania. Svoje vzdelanie doplnila doktorátom z Antropológie človeka.

Vzhľadom k silným morálnym hodnotám, ktoré vyznáva, sa Elena vo svojom profesijnom živote riadi heslom: „Budte pre ľudí svetlom, prichádza poticha, a predsa všetkých zobudí...“ Nie je potrebné veľa hovoriť, rečniť, posudzovať, niekedy stačí byť „len ticho“ a počúvať symfóniu, ktorú hrá klient.

Všetky aspekty pracovného života, radosti i starosti manažéra/ lídra, všetky krízy, problémy, komunikačné nedorozumenia, emočné výkyvy, konfliktné vzťahy medzi zamestnancami navzájom i smerom k manažmentu, ktorými si Elena prešla ako riaditeľka ľudských zdrojov, boli pre ňu ponaučením, výzvou, posunom a práve vďaka nim môže v rámci svojich tréningov poskytnúť klientom know-how, cenné rady a pomocnú ruku, ako i láskavé a nesúdiace ucho, ktoré pri koučingu vypočuje bez posudzovania/ odsudzovania a bude bezpečne sprevádzať pri hľadaní odpovedí a dosahovaní osobných i pracovných cieľov.

Spoločne s Elenou prinesiete ľudskosť do svojich životov.

**Tešíme sa na našu spoluprácu!
Tím Better Future.**