

# KATALÓG VZDELÁVACÍCH PROGRAMOV



**2020**



**Od: PhDr. Zuzana Čmelíková, PhD.**

Dobrý deň,

Dovoľte mi poďakovať sa Vám za dôveru a záujem o vzdelávací katalóg. Ďakujem. Uvedené tréningy, workshopy a akadémie sú len názornou ukážkou vzdelávacích aktivít, ktoré realizujeme. Radi Vám ušijeme vzdelávanie presne na Vaše reálne potreby.

V prípade akýchkoľvek otázok ma prosím neváhajte kontaktovať. Ďakujem.

Teším sa na našu spoluprácu.

S úctou,

Zuzana Čmelíková



**PhDr. Zuzana Čmelíková, PhD.**

Konateľka a senior-trénerka

**Better Future, s.r.o.**



**mobil:** 00421 907 684 817

**e-mail:** [zcmelikova@better-future.eu](mailto:zcmelikova@better-future.eu)

## **OBSAH:**

### **VŠEOBECNÉ ZRUČNOSTI**

- **Školenia nových zamestnancov – na základe interných potrieb firmy**
- **Efektívna komunikácia**
- **Tréning potenciál empatie v podpore zdravých vzťahov**
- **Tréning prezentačné zručnosti**
- **Time-management**
- **Change management- Ako sa vyrovnáť so zmenou**

### **OSOBNOSTNÝ ROZVOJ MANAŽÉROV**

- **Tréning reziliencie I.: *Zvyšovanie psychickej odolnosti a angažovanosti zamestnancov***
- **Tréning reziliencie II.: *Zvyšovanie psychickej odolnosti a angažovanosti zamestnancov***
- **PCA Akadémia:**
  - **Empatické porozumenie – workshop**
  - **Človek zajtrajška**
  - **Vnútoraná sila a jej vplyv na vzťahy**
  - **Encounterová skupina**

## **MANAŽÉRSKE ZRUČNOSTI**

- **Tréning „First time manager“**
- **Vedenie ľudí a motivácia**
- **Tréning efektívnej manažérskej komunikácie persolog®**
- **Tréning „Koučing manažér“**
- **Krízový manažment: zvyšovanie povedomia o krízovom manažmente a úlohe manažérov v zvládaní krízy podniku**
- **Stratégia, strategické rozhodovanie**

## **FIREMNÁ KULTÚRA**

- **Firemná kultúra**
- **Tréning hodnôt**

## **TEAMBUILDING**

- **„Tímová spolupráca – „ja“ ako súčasť tímu“**

# **VŠEOBECNÉ ZRUČNOSTI**

## **Školenia nových zamestnancov na základe interných potrieb firmy**

### **Možné oblasti školenia:**

- Základné informácie o spoločnosti ....
- História spoločnosti ....
- Firemná kultúra (História spoločnosti, Vízia, Poslanie, Hodnoty)

**Radi Vám pripravíme tento typ školení podľa Vašich potrieb.**

# Efektívna komunikácia

## Cieľ

Cieľom tréningu je rozvoj kľúčových kompetencií a zručností efektívnej interpersonálnej komunikácie s dôrazom na aktívne počúvanie, efektívne prijímanie a podávanie spätnej väzby.

## HLAVNÉ TÉMY TRÉNINGU:

### I. BLOK – Komunikácia a aktívne počúvanie.

- Čo je to komunikácia.
- Zložky a formy komunikácie.
- Verbálna a neverbálna komunikácia
- Komunikácia a emocionálna inteligencia - nutnosť poznať seba samého.
- Špecifiká interpersonálnej komunikácie.
- Komunikačné bariéry.
- Aktívne počúvanie.

### II. BLOK – Spätná väzba.

- Spätná väzba – brainstorming, vyjasnenie si významu v kontexte interpersonálnej komunikácii vo firemnom prostredí.
- Efektívne podávanie spätnej väzby.
- Efektívne prijímanie spätnej väzby.
- Tréning

### III. BLOK – Komunikácia v tíme

- Rozdielne osobnostné štýly a ich dopad na komunikáciu
- Prekladanie z Ty do Ja jazyka
- JA-VY-MY – technika ovplyvňovania

### IV. BOLOK - Chyby v komunikácii

- Charakteristika komunikačných chýb a ich dopad na efektivitu komunikácie
- Chyby na strane vysielateľa (nejasnosť, neoverovanie porozumenia, neadekvátny jazyk...)
- Chyby na strane prijímateľa (nepozornosť pri počúvaní, nezáujem, vynechávanie doplňujúcich otázok)
- Bariéry v komunikácii
- Chyby vo verbálnej komunikácii
- Štruktúra a komplexnosť obsahu
- Interpretácia a porozumenie

## **Chyby v neverbálnej komunikácii**

- Nesprávne a nevhodné neverbálne signály
- Chyby hodnotenia a prvý dojem
- Domnienky a predsudky vs. objektivita
- Odlišné komunikačné štýly
- Osobnostná profilácia DiSC

## **V. BLOK – Tvorba kompetenčného modelu efektívnej komunikácie**

- Tvorba vlastného „kompetenčného modelu“ pre zefektívnenie Vašej komunikácie.
- Aplikácia modelu do praxe.

## **VI. BLOK – Tréning komunikácie**

Video-tréning, podávanie spätnej väzby od lektorky ale i od všetkých účastníkov tréningu.

### **Cieľová skupina:**

Všetci zamestnanci spoločnosti

**Forma:** dvojdňový zážitkový tréning

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

**Miesto tréningu:** dohodou



# Tréning potenciál empatie v podpore zdravých vzťahov

## Čo je „Empatické porozumenie“?

Empatia, je všeobecne vnímaná, ako schopnosť vcítiť sa do druhého človeka. Mnohí si myslia, že dokážu byť empatickí. Empatické porozumenie z pohľadu PCA znamená vnímanie **interného vzťahového rámca** druhého človeka, tak ako keby som bol ním, bez toho aby som ho chcel analyzovať alebo posudzovať. Znamená vidieť súkromný svet človeka s jeho pocitmi, významami, skúsenosťami a prežívaním týchto významov tak, ako keby som tým človekom bol. Ani na chvíľu sa však nestráca podmienka „ako keby“.

## Pre koho je určený?

Účastníkom, ktorí sa chcú zlepšiť v aktívnom počúvaní a posunúť ho na vyššiu úroveň, čím je empatické porozumenie. Manažérom, ktorí chcú porozumieť svojim členom tímu, poznať ich potreby a motiváciu. Zamestnancom, ktorí chcú porozumieť svojim šéfom, poznať ich rozhodovanie, motiváciu a ciele.

## Čo sa zmení?

Empatické porozumenie je kvalita, ktorá keď je komunikovaná, druhý človek to prežíva a prináša to **efekt posunu**. Je to liečivý činiteľ, ktorý uvoľňuje, potvrdzuje a privádza človeka k svojmu lepšiemu Ja.

## Čo to znamená v praxi?

Absolvovaním tohto workshopu sa účastníci stávajú otvorenejší v komunikácii, komunikujú bez strachu, čím sa vytvorí **atmosféra** väčšej **dôvery** v pracovnom tíme.

*„Ak je človek pochopený, niekam patrí.“ (Carl Rogers)*

**Dĺžka tréningu:** 1 deň

## Prezentačné zručnosti

Jednou z kľúčových zručností úspešných ľudí je práve efektívne prezentovanie. Na prvý pohľad veľmi jednoduchá záležitosť, no vedieť si udržať pozornosť svojho auditória počas celej doby prezentácie patrí medzi najťažšie skúšky Vašich reálnych prezentačných zručností. Tréning prezentačné zručnosti je určený pre tých, ktorí sa chcú naučiť pripraviť si dobrú štruktúru svojej prezentácie, pripraviť sa na prezentáciu, získať si záujem a dôveru svojich komunikačných partnerov, zvýšiť svoju istotu pri prezentácii a v neposlednom rade uzavrieť dohodu s auditóriom v podobe naplnenia Vašich vlastných cieľov a očakávaní, ako i cieľov a očakávaní Vašich poslucháčov.

### Cieľ

Cieľom tréningu prezentačných zručností je naučiť Vás:

- efektívne prezentovať,
- získať si záujem a dôveru publika,
- pôsobiť isto a dôveryhodne,
- udržať si pozornosť a zvedavosť svojich komunikačných partnerov od samého začiatku až po záver Vašej prezentácie.

### HLAVNÉ TÉMY TRÉNINGU:

#### BLOK I.: Príprava na prezentáciu

- Zadefinovanie si účelu prezentácie
- Brainstorming a tvorba Vašej témy.
- Vyjasnenie cieľov prezentácie.
- Tvorba štruktúry prezentácie.
- Prezentačné štýly a prístupy (video ukážky, ukážky slidov, ...). Tvorba Vášho vlastného autentického prezentačného štýlu.

#### BLOK II.: Príprava prezentácie

- Menej môže byť viac – rôzne prístupy ako si pripraviť efektívnu autentickú prezentáciu (využívanie rôznych programov, pomôcok, štýlov komunikácie, ...)

- Ako začať prezentáciu, jadro prezentácie, záver, spätná väzba.
- Ako sa správne rozhodnúť ohľadom využívania prezentačnej technológie? Urobte Vašu prezentáciu jednoduchou a atraktívnou!
- Rozprávanie príbehov – aj tu sú určité pravidlá.

### **BLOK III.: Najčastejšie chyby pri príprave prezentácie**

- Nejasné zedefinovanie účelu prezentácie.
- Nejasné ciele.
- Nedostatočná identifikácia potrieb cieľovej skupiny.
- Nejasná štruktúra – absencia „*mind-map*“.
- Technická stránka prezentácie (príliš veľa textu na slide, nevhodne zvolené animácie, nevhodná téma, ...)

### **BLOK IV.: Ako autenticky prezentovať a získať dôveru publika**

- Stotožnenie / zvnútornenie si témy prezentácie
- Dôkladné poznanie očakávaní svojho auditória a neustála stimulácia pozornosti recipientov prezentácie.

### **BLOK V.: Prezentovanie**

- Nácvik, nácvik, nácvik!
- Emocionálna a mentálna príprava - tipy a triky čo robiť niekoľko minút pred prezentáciou.
- Verbálne a neverbálne aspekty prezentácie.
- Reč tela.
- Začiatok prezentácie
- Jadro prezentácie
- Zhrnutie
- Načasovanie v praxi – sledovanie času je veľmi dôležité!
- Užitočné tipy a triky ako urobiť Vašu prezentáciu zapamätateľnou, úžasnou a uveriteľnou.
- Ako získať spätnú väzbu? (nepriamo – verbálne a neverbálne prejavy publika. priamo – dotazník, otázky, diskusia,)

### **BLOK V.: Video-tréning**

## **Časový harmonogram**

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

**Cieľová skupina:** všetci zamestnanci

**Dĺžka tréningu:** 2 dni

**Termín tréningu:** dohodou

**Miesto tréningu:** dohodou

## Tréning „Time management“

**Cieľ tréningu:** hlavným cieľom tohto tréningu je pochopiť, že každý má svoj vlastný systém riadenia času. Tento sa naučíte využívať efektívne a účinne za pomoci rôznych techník a získate povedomie o vašich „vlastných“ požieračoch času ako aj to, ako ich zvládať.

**Cieľová skupina:** manažéri, riadiaci pracovníci

*„Celý účel time managementu je umožniť ti mať viac času na ľudí, ktorých miluješ a robiť veci, ktoré ťa tešia .“*

**Brian Tracy**

**Tréning je zameraný najmä na spoznanie a následné osvojenie si nástrojov na riadenie času a ich uvedenie do bežnej praxe.**

### HLAVNÉ TÉMY TRÉNINGU:

#### **BLOK I.: Time management**

Definícia Time managementu – výhody time managementu

Vy a riadenie času (test- aktuálny stav)

#### **BLOK II.: Ciele**

- Ciele- prečo sú dôležité?
- Ako si formulovať ciele?
- Poznať to podstatné (Paretovo pravidlo)
- Eisenhowerov princíp

#### **BLOK III.: Priority**

- Krátky test Eisenhowerovho princípu
- Určovanie priorít- ako na to?
- Ako vedieť povedať „nie“

#### **BLOK IV.: Plánovanie:**

- Plánovanie času a úloh
- Práca s kontrolnými systémami
- Diskusia

## **BLOK V.: Požierače času**

- Príčiny časových strát
- Delegovanie
- Typy riadenia času
- Ako zmeniť zaužívané zvyklosti
- Dôležitosť motivácie
- STOP prokrastinácii

## **BLOK VI.: Pozitívne návyky**

- Návyky efektívnych ľudí
- Ako sa vyhnúť vyhoreniu?
- Feedback/záver.

**Metódy tréningu:** tréning, mentoring, prípadové štúdie, prednáška, diagnostika, diskusia

**Cieľová skupina:** všetci zamestnanci

**Dĺžka tréningu:** 2 dni

## Tréning „Change management- Ako sa vyrovnáť so zmenou“.

Život nie je rovná a jednoduchá chodba, ale bludisko chodieb, v ktorom si musíme hľadať a nájsť cestu. Občas sme stratení a zmätení, občas uviaznutí v slepej uličke. No vždy, ak máme vieru, sa nám otvoria dvere, možno iné, ak sme si predstavovali, ale pravdepodobne také, ktoré sa nám ukážu ako dobré.

Uvedený program je rozvojový a určený pre ľudí, ktorí chcú lepšie ovládať svoje správanie, byť otvorenejší k životu, lepšie sa adaptovať na zmeny, hľadajú zrelšie spôsoby fungovania na pracovisku aj v osobnom živote, chcú si vytvárať zmysluplné vzťahy, vážiť si seba a druhých a stať sa sebou samým. Tréning je **interaktívny**, so zážitkovými príkladmi na sebe.

### Program a témy 1. dňa:

- Naša vlastná predstava o živote, hľadanie toho čo chceme
- Prečo sa bojíme zmeny
- Každý deň dobrovoľne vstávame a vbiehame do „bludiska“
- Keď máme istotu, sme šťastní!?
- Naše zvyky (rituály, práca, spoločenstvo...) sú pre nás dôležité. Čím viac, tým ťažšie sa ich vzdávame.
- Naša zóna pohodlia
- Uvedomenie si dôležitosti vlastnej zmeny, „Ak sa ja zmením, všetko sa zmení“

### Program a témy 2. dňa:

- Ako reagujeme, keď nastane zmena, napr.:
  - neustále analyzovanie,
  - vopchanie hlavy do piesku,
  - okamžité reagovanie a hľadanie novej cesty,
  - tvrdohlavé hľadanie vinníka,
  - strach z neistoty

- popieranie reality
- Ako nám pomáhajú a ubližujú naše dve základné emócie – radosť a strach
- Technika: „Čo ak to vyjde?“, „Čo by som spravil, keby som sa nebál?“
- Škála: „Ako veľmi verím zmene“, vizualizácia

### **Niekoľko dôležitých výstupov z tréningu:**

- Jedinou istotou v živote je zmena
- Pocit straty nahradíme pocitom zisku
- Čím skôr sa vzdáme starých zvykov, tým rýchlejšie vytvoríme nové možnosti
- Je bezpečnejšie hľadať v bludisku, než zotrvať v beznádejnej situácii
- Postupné zmeny sú prirodzené, či ich očakávame alebo nie
- Keď zmeníme to, v čo veríme, zmeníme aj to, čo robíme
- Umeniu vyrovnať sa so zmenou sa dá naučiť
- Najväčšia prekážka zmeny sa nachádza v našom vnútri
- Opakovať staré správanie vedie k rovnakým výsledkom



# **OSOBNOSTNÝ ROZVOJ MANAŽÉROV**

## **Tréning reziliencie I.**

### ***Zvyšovanie psychickej odolnosti a angažovanosti zamestnancov/manažérov***

**Cieľ tréningu:** hlavným cieľom tohto dvojdňového tréningu je naučiť Vás používať konkrétne metódy a techniky, ktoré priamo vplývajú na rozvoj Vašej 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 a ako využívať techniky kritického myslenia vychádzajúce z najnovších poznatkov pozitívnej psychológie.

**Cieľová skupina:** manažéri

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

- **kľúčové kompetencie:** sebaopoznanie, sebauvedomenie, sebaregulácia, mentálna „pružnosť“ a vyspelosť, sila charakteru, efektívna komunikácia, vytváranie vzťahov a sieťovanie.

- **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.: Reziliencia. Psychická odolnosť. Angažovanosť**

Reziliencia a psychická odolnosť – prečo je dôležité začať na nej pracovať a cielene ju rozvíjať. Techniky rozvoja Vašej osobnosti s cieľom porozumieť Vaším hodnotám, myšlienkam, poslaniu, konaniu, rozhodnutiam a ich dôsledkom.

### **BLOK II.: Kľúčové kompetencie reziliencie**

Identifikácia a následná klarifikácia osobných hodnôt, tvorba Vašej vízie, poslania a osobného sloganu. Predstavenie kľúčových kompetencií - sebauvedomenie, sebaregulácia, mentálna „pružnosť“ a vyspelosť, sila charakteru, vytváranie vzťahov a sieťovanie.

### **BLOK III.: Tréning kľúčových zručností I.**

Tréning kľúčových zručností pre vytváranie psychickej odolnosti: 1. Efektívne definovanie cieľov a ich kontinuálne napĺňanie. Ciele, postoj, efektivita.

### **BLOK IV.: Tréning kľúčových zručností II.**

Tréning kľúčových zručností pre vytváranie psychickej odolnosti: 2. Pozitívne myslenie – ako pracovať na tom, aby sa pozitívne myslenie stalo našim zvykom. 3. Myšlienky, emócie, reakcie a ich dôsledky. (Tréning - rolové hry). Diskusia.

### **BLOK V.: Diagnostika RQ**

Tréning kľúčových zručností pre vytváranie psychickej odolnosti: 4. Správne manažovanie našej energie. (Efektívne využívanie našej energie vo fyzickej, emocionálnej, mentálnej aj spirituálnej oblasti). **Diagnostika Vášho RQ (resilience quotient).**

Podávanie spätnej väzby k diagnostike RQ všetkým účastníkom tréningu. Následne tréning kľúčových zručností pre vytváranie psychickej odolnosti: 5. Eliminácia neproduktívneho myslenia a práca s kritickými otázkami. 6. Práca s predsudkami a neefektívnymi vzorcami nášho správania (diagnostika, uvedomenie, zmena). 7. Efektívne riešenie problémov (Prípadová štúdia).

## **BLOK VI.: Tvorba plánu osobného rozvoja v oblasti reziliencie**

Tvorba plánu osobného rozvoja v oblasti reziliencie. Tvorba scenárov budúcnosti. Tréning kritického myslenia – prečo je potrebné ho rozvíjať? Mentálne hry a ich využitie v každodennom živote. Štyri piliere reziliencie: fyzický, mentálny, emocionálny a spirituálny.

Diskusia.

**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

## **Tréning reziliencie II.**

### ***Zvyšovanie psychickej odolnosti a angažovanosti zamestnancov/manažérov***

#### **Cieľ tréningu:**

#### **V čom spočíva skutočná hodnota prehĺbenia prvého modulu tréningu a follow-up tréningu reziliencie 2. pre Vašich zamestnancov?**

Prostredníctvom tréningu reziliencie 2. budú účastníci schopní identifikovať svoje najväčšie bariéry v oblasti psychickej odolnosti, sebaregulácie a sabarealizácie. Následne si počas týchto dvoch dní každý účastník bude mať možnosť opätovne diagnostikovať svoje RQ, dostane spätnú väzbu na svoj posun a spracuje si konkrétny rozvojový plán. Osobitná pozornosť sa bude venovať najmä témam: Osobnej kongruencie, Identifikácii osobnostného typu, Efektívnej komunikácii na základe osobnostného typu, Vytváraniu pozitívnych návykov, Efektívnemu stanovovaniu a dosahovaniu cieľov, Budovaniu realistického optimizmu, Proaktívneho - angažovaného prístupu a rozvoju húževnatosti, Kritickému myslieniu, Mentálnej pružnosti, Efektívnemu riešeniu problémov, Efektívnemu energy-managementu v každodennom živote.

**Cieľová skupina:** všetci zamestnanci

#### **Hlavné témy tréningu:**

##### **BLOK I.**

Reziliencia a psychická odolnosť – prečo je dôležité začať na nej pracovať a cielene ju rozvíjať. Techniky rozvoja Vašej osobnosti s cieľom porozumieť Vaším hodnotám, myšlienkam, konaniam, rozhodnutiam a ich dôsledkom.

##### **BLOK II.**

Osobná kongruencia – sebauvedomenie – sebadôvera - sebaregulácia - autenticita - dôveryhodnosť. Diagnostika osobnostného typu.

##### **BLOK III.**

Budovanie osobnej reziliencie s uvedomením si svojho osobnostného typu. Vytváranie SMART cieľov.

## **BLOK IV.**

Tréning kľúčových komunikačných techník na základe Vášho osobnostného typu a osobnostného typu Vášho komunikačného partnera. Diskusia.

## **BLOK V.**

Správne manažovanie našej energie. Čo všetko vplýva na to ako sa cítime? Čo všetko ovplyvňuje našu energiu? Technika FEMS (fyzická, emocionálna, mentálna a spirituálna úroveň).

## **BLOK VI.**

Vytváranie pozitívnych návykov v oddechovej aj záberovej fáze fyzickej, emocionálnej, mentálnej a spirituálnej oblasti.

Kritické myslenie - eliminácia neproduktívneho myslenia a práca s kritickými otázkami. Efektívne riešenie problémov (Prípadová štúdia).

## **BLOK VII.**

Tréning osobného leadershipu. Stať sa sám sebe lídrom! (Video-tréning Sister in Act). Transformačný leadership začína zmenou našich postojov.

Zhrnutie.

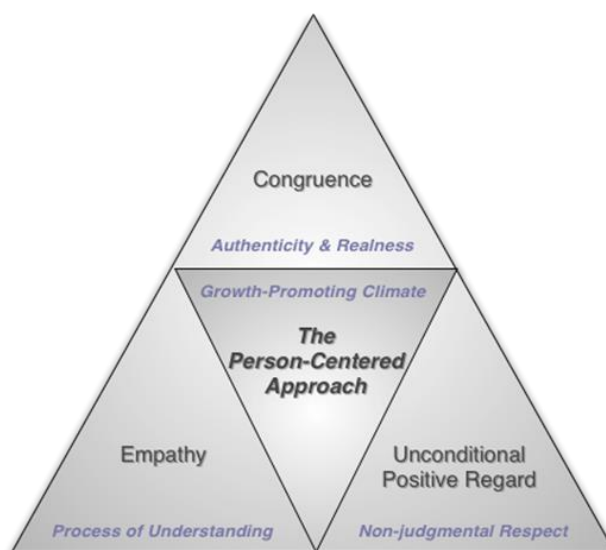
**Metódy tréningu:** koučing, mentoring, prípadové štúdie, rolové hry, tréning, video tréning

**Dĺžka tréningu:** 2 dni

**Termín tréningu:** dohodou

**Miesto tréningu:** dohodou

# Akadémia PCA (Person Centered Approach)



*„Zvláštny paradox je, že keď prijmem seba takého aký som, potom sa viem zmeniť.“ (Carl Rogers)*

## Čo je Akadémia PCA?

Komplexný program spracovaný podľa princípov Prístupu zameraného na človeka (Person Centered Approach – PCA), ktorý vytvoril na humanistických základoch psychológ Carl R. Rogers v 40-tych rokoch minulého storočia. Je postavená na vedecky overených psychologických výskumoch a jej sila spočíva v jej univerzálnej aplikovateľnosti a efektívnosti v rôznych oblastiach života.

## Pre koho je určená?

Tréningy Akadémie PCA sú určené všetkým, ktorí prichádzajú vo svojej profesii do kontaktu s ľuďmi a pre koho je komunikácia základným pracovným prostriedkom. Pre manažérov, ktorí chcú efektívne riadiť pracovné vzťahy, ako aj pre zamestnancov, ktorí sa potrebujú zlepšiť v spracovávaní záťažových situácií.

## Čo sa zmení?

Hlavným výstupom akadémie PCA a jej jednotlivých modulov je hlboké, zážitkové sebazpoznanie a jeho dopad na pracovné, partnerské alebo akékoľvek vzťahy, v ktorých sú ľudia v interakcii.

## Čo to znamená v praxi?

V posledných 30 rokoch sa veľa hovorí o kvalite psychického života, pozitívnych postojoch, vytvárajú sa rôzne návody ako žiť spokojnejší život. Ľudia žijúci princípmi PCA vykazujú zmeny osobnosti, postojov a správania. Jednotlivec vykazuje známky zdravo vyrovnanej, **plne fungujúcej osobnosti**. Začína sa vnímať **realistickejšie**, sám **seba si viac váži**, narastá mu **sebavedomie**, dokáže lepšie **ovládať svoje správanie**. Približuje sa k svojmu Ja, stáva sa **sám sebou**. Stáva sa **otvorenejším** k životu, do svojej osobnosti integruje viac skúseností. Zvyšuje sa jeho **schopnosť prijímať** ostatných. **Menej na neho pôsobí stres** a dokáže rýchlejšie obnoviť **rovnováhu** po jeho vplyve. Lepšie sa **prispôsobuje** prostrediu, dokáže tvorivejšie spracovávať najrôznejšie situácie.



## Tréningy Akadémie PCA:

- **Empatické porozumenie** – workshop, trvanie 3 hodiny
- **Človek zajtrajška** – zážitkový tréning, trvanie 2 dni (16 hodín)
- **Vnútoraná sila a jej vplyv na vzťahy** – zážitkový tréning, trvanie 2 dni (16 hodín)
- **Encounterová skupina** – 2 varianty:
  - variant: 2 dni (16 hodín) – dvojdňový zážitkový tréning
  - variant: 5 dní (40 hodín) – päťdňový intenzívny zážitkový rozvojový program

Tréningy akadémie PCA je možné absolvovať jednotlivo, nezávisle od seba.

Pred absolvovaním **Encounterovej skupiny** je vhodné absolvovať aspoň jeden z uvedených tréningov – **Empatické porozumenie**, **Človek zajtrajška**, **Vnútoraná sila jej vplyv na vzťahy**.

## Empatické porozumenie – workshop

### Čo je „Empatické porozumenie“?

Empatia, je všeobecne vnímaná, ako schopnosť vcítiť sa do druhého človeka. Mnohí si myslia, že dokážu byť empatickí. Empatické porozumenie z pohľadu PCA znamená vnímanie **interného vzťahového rámca** druhého človeka, tak ako keby som bol ním, bez toho aby som ho chcel analyzovať alebo posudzovať. Znamená vidieť súkromný svet človeka s jeho pocitmi, významami, skúsenosťami a prežívaním týchto významov tak, ako keby som tým človekom bol. Ani na chvíľu sa však nestráca podmienka „ako keby“.

### Pre koho je určený?

Účastníkom, ktorí sa chcú zlepšiť v aktívnom počúvaní a posunúť ho na vyššiu úroveň, čím je empatické porozumenie. Manažérom, ktorí chcú porozumieť svojim členom tímu, poznať ich potreby a motiváciu. Zamestnancom, ktorí chcú porozumieť svojim šéfom, poznať ich rozhodovanie, motiváciu a ciele.

### Čo sa zmení?

Empatické porozumenie je kvalita, ktorá keď je komunikovaná, druhý človek to prežíva a prináša to **efekt posunu**. Je to liečivý činiteľ, ktorý uvoľňuje, potvrdzuje a privádza človeka k svojmu lepšiemu Ja.

### Čo to znamená v praxi?

Absolvovaním tohto workshopu sa účastníci stávajú otvorenejší v komunikácii, komunikujú bez strachu, čím sa vytvorí **atmosféra** väčšej **dôvery** v pracovnom tíme.

*„Ak je človek pochopený, niekam patrí.“ (Carl Rogers)*

# Človek zajtrajška

## Čo je „Človek zajtrajška“?

Dvojdňový intenzívny zážitkový tréning, ktorý je zameraný na učenie sa schopnosti skúmať a **rozumieť sebe** samému, svojim problémom a **riešiť ich**.

## Pre koho je určený?

Tréning je vhodný pre ľudí, ktorí sa usilujú o:

- nové, jednoduché a účinné spôsoby videnia reality a riešenia konfliktov (vnútorných či vonkajších)
- autenticitu vo svojom správaní – bez hrania rolí, nosenia masiek, bez pretváranky
- celistvosť – súlad v prežívaní, uvedomovaní a komunikácii (človek hovorí a robí, to čo si myslí)
- vnútornú zmenu hodnôt – ak si človek nedokáže zdefinovať alebo nerozumie svojim hodnotám
- dosiahnutie duševného pokoja – načúvanie a dôverovanie vnútornému hlasu
- zbavenie sa vnútorného tlaku a nervozity
- dôveru v seba a svoje schopnosti

## Čo sa zmení?

Absolvovaním tréningu bude účastník cítiť zmenu v nasledovných oblastiach:

- bude otvorený voči vonkajšiemu a vnútornému svetu, novým spôsobom videnia, myšlienkam a koncepciám
- bude autentickjší (s odmietaním pretváranky, podvodov a dvojtvárnosti, so snahou o vytváranie prostredia dôvery)
- bude sa usilovať o celistvosť (snahu dosiahnuť celistvosť života, kde sú myslenie, cítenie, telesná a psychická energia integrované v prežívaní)
- bude hľadať nové formy blízkosti a jasnej komunikácie
- bude dôverovať vlastnému prežívaniu a vytváraniu si vlastných morálnych úsudkov
- bude si vytvárať hodnoty ako prežiť život vo vnútornom pokoji

## Vnútoraná sila a jej vplyv na vzťahy

### Čo je „Vnútoraná sila a jej vplyv na vzťahy“?

Dvojdňový tréning, ktorý umiestňuje do popredia učenie sa **žiť v zmysluplných vzťahoch**. Predstavuje spôsoby, akými dosiahnuť uspokojivý vzťah so sebou a s inými, či už na pracovisku alebo všeobecne v živote. Spolu s účastníkom tréningu vytvoríme vhodné podmienky pre jeho rast, nájde si pre seba presne to, čo je pre neho najdôležitejšie a najlepšie. Nech robí človek čokoľvek, má na to dôvod a tomu dôvodu treba porozumieť. V rastových podmienkach (kongruencia, empatické porozumenie a bezpodmienečné pozitívne prijatie), ktoré vytvárajú atmosféru psychického bezpečia, sa človek môže rozvíjať k zdraviu, seberealizácii a k svojmu lepšiemu Ja. Tento princíp je základom pre vytváranie lepších **vzťahov na pracovisku, medzi partnermi, rodičmi a deťmi, skupinami a pod**. Tréning slúži ako motivačný, zážitkový program pre pochopenie tohto princípu.

### Pre koho je určený?

Pre každého, kto hľadá spôsob, ako porozumieť našej **vnútornej sile pôsobiacej na naše vzťahy**. Tréning je určený pre Vás, ak ste niekedy zažili:

- konflikt vo vzťahu
- nespokojnosť s tým, ako ste riešili hádku
- cítili nespravodlivosť reakcií na Vašu osobu
- napätie kvôli vzťahom na pracovisku

Je vhodný pre každého, kto chce porozumieť, ako jeho vnútorné nastavenie pôsobí na jeho okolie a ako to zmeniť.

### Čo sa zmení?

Absolvovaním tréningu sa objaví:

- väčšia akceptácia seba a druhých
- schopnosť vytvárať si zmysluplné vzťahy
- realistickejšie vnímanie a tým väčšia efektívnosť pri riešení problémov a konfliktov s inými ľuďmi
- redukovanie napätia vo vypätých situáciách

- zvýšená sebadôvera a viera mať veci pod kontrolou
- väčšia kongruencia účastníka a otvorenosť voči zážitkom
- zlepšenie adaptácie na nové situácie

### **Čo to znamená v praxi?**

Naša vnútorná sila pôsobí na naše vzťahy. Ak človek dokáže svoje kapacity nasmerovať správnym smerom, jeho vzťahy sa zlepšia a budú mu dávať zmysel. Dobré vzťahy zdolávajú bariéry a **zlepšujú výkon.**

*„Ak dokážem poskytnúť určitý druh vzťahu, druhý človek objaví v sebe kapacitu využiť tento vzťah a dôjde k zmene osobného postoja.“ (Carl Rogers)*

## Encounterová skupina

### Čo je encounterová skupina?

Encounterová skupina je intenzívna zážitková skupina zameraná na hlboké porozumenie seba a druhých. Jej jedinečnosť spočíva v princípoch PCA:

- aktualizácia tendencie je základnou motivačnou silou človeka,
- najlepším expertom a autoritou na vlastný život je človek sám,
- rola facilitátora je vnášať do skupiny postojové kvality napomáhajúce k sebaaktualizačnému procesu človeka

Počas absolvovania encounterovej skupiny prebieha najmä **odkrývanie a hľadanie** vlastných **bariér** a prekážok v interakcii a komunikácii s inými ľuďmi. Účastníci sú podporovaní, aby žili tak, ako vo svojom najhlbšom vnútri chcú a aby postupne prekonávali svoje obavy, pochybnosti a neistoty a oslobodzovali sa vo svojom každodennom osobnom, partnerskom aj pracovnom živote.

### Pre koho je určená?

Je určená pre pozície, ako sú manažéri, vedúci pracovníci, ale aj učitelia či pracovníci prvého kontaktu. Je rovnako určená všetkým, ktorí chcú dlhodobo pracovať na sebarozvoji. Jedinou podmienkou je byť človekom. Zažiť encounterovú skupinu znamená pozrieť sa hlboko do seba, odkryť svoj potenciál a porozumieť svojmu prežívaniu a potrebám.

### Čo sa zmení?

Väčšina problémov, ktoré človek má, vychádza zo vzťahov, preto je encounterová skupina **vhodným** prostriedkom na riešenie takýchto problémov. Je založená na **vzťahoch**, rovnako na **rôznorodosti** ľudských názorov a postojov. Nové skúsenosti z takéhoto skupinového zážitku sú využiteľné vo všetkých vzťahoch. Manažéri častokrát fungujú pod úrovňou svojho potenciálu, pretože sú nútení nosiť rôzne **nanútené masky**. Prostredie encounterovej skupiny stimuluje a rozvíja tie kvality osobnosti, ktoré podporujú **autentickú komunikáciu** a kultivujú **pozitívny osobnostný rozvoj**. Tým, že autentická komunikácia pomáha riešiť problém „za pochodu“, sú **efekty takéhoto vzdelávania trvalé**.

### Čo to znamená v praxi?

Po absolvovaní encounterovej skupiny sa objavujú zmeny v týchto oblastiach:

- **komunikácia** s blízkymi a širším okolím (vyjadrovanie pocitov, strachov a želaní) sa deje otvoreným, priamym a **bezprostredným spôsobom**
- absolvent dokáže hlbšie **porozumieť** sebe a ostatným
- zvýši sa miera **kongruencie**
- absolvent spozná svoje **skutočné Ja a otvára sa zmene**
- vnútorná komunikácia je **presnejšia**
- prostredníctvom skupiny, dokážu jej členovia presne **symbolizovať** problém, **efektívne ho riešiť**
- dynamika zmeny smeruje k **osobnostnému rastu**
- kvality rozvinuté v zážitkovej skupine sú účastníkmi **transponovateľné do ich pracovného, súkromného a sociálneho života**
- lepšie **chápanie rozmanitosti** pováh ľudí
- porozumenie tomu, ako **iní ľudia vnímajú** veci a deje a podľa čoho sa v živote riadia
- lepšia **spoločenská obratnosť** v rozhovore a vo vytváraní vzťahov s inými
- otvorenosť k ostatným ľuďom, najmä osvojenie si hlbšieho **citu spolupatričnosti**
- **zážitok akceptovania** inými ľuďmi a zvyšovanie sebadôvery
- **zvyšovanie zodpovednosti** voči iným a za seba samého
- **znižovanie** preberania zodpovednosti **za iných**
- získanie dôvery v možnosť porozumieť a **ovládať svoje emócie**
- **zvyšovanie** sebadôvery, sebavedomia, sebaistoty a znižovanie strachu v komunikácii

*„Když už člověk jednou je, tak má koukat, aby byl. A když kouká, aby byl, a je, tak má být to, co je, a nemá být to, co není, jak tomu v mnoha případech je.“ (Jan Werich)*

# **MANAŽÉRSKE ZRUČNOSTI**



## Tréning „First time manager“

**Cieľ tréningu:** hlavným cieľom tohto tréningu je spoznať svoj vlastný manažérsky štýl, systém práce manažéra, osvojiť si zručnosti, ktoré sú na pozícii manažéra nevyhnutné. Zároveň sa naučíte, akých chýb sa vyvarovať ako First time manager a budete vedieť pracovať s podriadenými, ale i kolegami efektívnym spôsobom a tak dosahovať očakávané ciele.

**Cieľová skupina:** manažéri, riadiaci pracovníci

*„Je ťažké viesť kavalériu, pokiaľ si myslíte, že na koni vyzeráte smiešne.“*  
**Adlai E. Stevenson II**, senátor štátu Illinois

**Tréning je zameraný najmä na osvojenie si základných manažérskych praktík, zručností, využiteľných v praxi, vedúcich k rozvoju potenciálu a pocitu istoty na pozícii First time manager.**

**Hlavné témy tréningu:**

### **BLOK I.: Úvod do manažmentu**

- osobnosť manažéra – „nový“ na manažérskej stoličke
- Vlastnosti manažéra, zručnosti, kompetencie

### **BLOK II.: Tímová práca**

- Ako pracovať so svojím tímom
- Tímová komunikácia
- Výber správnych ľudí do svojho tímu / efektívna práca so svojimi ľuďmi v tíme
- Hľadanie talentov v tíme
- Delegovanie
- Štýly vedenia rozhovorov

### **BLOK III.: Riadenie ľudí**

- Štýly riadenia ľudí

- Objektivita vo vzťahoch v rámci pracovného prostredia

#### **BLOK IV.: Výzvy manažérskej komunikácie**

- Komunikácia s problémovými typmi ľudí
- Ako riešiť konflikty?
- Riadenie zmien
- Špecifiká manažérskeho postu a chyby, ktorým je lepšie sa vyhnúť
- Feedback/záver.

**Metódy tréningu:** tréning, koučing, mentoring, rolové hry, prednáška, diagnostika, diskusia

**Dĺžka tréningu:** 2 dni

**Termín tréningu:** dohodou

**Miesto tréningu:** dohodou

## Tréning „Vedenie ľudí a motivácia“

**Cieľ tréningu:** hlavným cieľom tohto tréningu je zopakovať si, o čom je práca manažéra, ako viesť tím, celé oddelenia, divízie, firmu a nestrácať schopnosť upútať, zaujať a motivovať pre prácu. Je to „upgrade- vyšší level“ manažérskeho školenia pre tých, ktorí nechcú stagnovať. Na tréningu získate schopnosti, ako z priemernej pracovnej skupiny urobiť fungujúci tím, ktorý je súdržný, motivovaný, navzájom sa podporuje a je orientovaný na výsledok/cieľ.

**Cieľová skupina:** manažéri, riadiaci pracovníci, majitelia firiem

**J.W. Goethe:** „Ak sa správame k ľuďom podľa toho, akí sú, škodíme im. Ak sa k nim správame podľa toho, akí by mohli byť, pomáhame im dosiahnuť na ich limity!“

### Hlavné témy tréningu:

#### **BLOK I.: Manažér**

Úvod do práce manažéra- osobnosť manažéra

Manažér a jeho tím (aktuálne spôsoby vedenia tímu a motivácie)

#### **BLOK II.: Manažér a tímová práca**

- Ako rozvíjať a viesť svoj tím
- Nástroje osobného rozvoja a motivácie
- Typy zamestnancov

#### **BLOK III.: Manažér a motivácia – ako motivovať svojich ľudí?**

- Ako pracovať s jednotlivými typmi zamestnancov v oblasti vedenia a motivácie?
- GROW
- Action learning group
- START-STOP-CONTINUE
- Feedback/záver

**Metódy tréningu:** koučing, mentoring, rolové hry, prednáška, diskusia, diagnostika, testy

**Dĺžka tréningu:** 1 deň / 2 dni

# Tréning efektívnej manažérskej komunikácie persolog®

## ***Efektívnejšie objavovať – reagovať – konať - komunikovať.***

Súčasná doba je neuveriteľne rýchla a dynamická. Dynamika vzťahov na pracovisku má veľmi rôznorodú formu a intenzitu. Zásadný vplyv na naše správanie a komunikáciu v poslednom desaťročí majú práve informačné technológie, ktoré sa stali neodmysliteľnou súčasťou nášho pracovného života. Neustále nás prekvapujú svojimi možnosťami na zefektívnenie našej práce, no jednu oblasť sa im nedarí obsiahnuť. Tou sú práve ***ľudské vzťahy, komunikácia, aktívne počúvanie, snaha pochopiť toho druhého, vedieť efektívne podávať a prijímať spätnú väzbu, vedieť sa vcítiť do pocitov nášho komunikačného partnera.*** Sme ľudia. Je to naša silná a zároveň aj slabá stránka. Tento zážitkový komunikačný tréning je zameraný na rozvoj kľúčových kompetencií a zručností, ktoré majú na efektívnu komunikáciu a vytváranie dobrých vzťahov zásadný vplyv. Tréning je postavený na poznatkoch osobnostnej typológie DiSC, ktorá je implementovaná do nástroja persolog®. Pracujeme s metódami a technikami ktorých cieľom je naučiť účastníkov tréningu efektívne komunikovať prostredníctvom rozpoznanie osobnostného typu svojho komunikačného partnera. Prostredníctvom tohto tréningu účastníci porozumejú svojmu vlastnému typu a naučia sa prispôbiť komunikáciu svojmu komunikačnému partnerovi tak, aby cieľom bola dohoda.

### **Cieľ**

Cieľom tréningu je rozvoj kľúčových kompetencií a zručností efektívnej interpersonálnej komunikácie založenej na poznaní vlastného profilu správania a rozpoznanie profilu správania svojho komunikačného partnera s dôrazom na aktívne počúvanie, efektívne prijímanie a podávanie spätnej väzby.

### **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, Influencer / spoločenský typ

Stabilný, sociálny / podporujúci typ

Konštruktívny / analytický typ

## **BLOK III.: Persolog® profil správania**

Pochopenie vlastného správania a správania iných ako základný predpoklad efektívnej 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 vlastnú analýzu svojho persolog® profilu správania, ktorú si vypracuje (podľa dohody online alebo na priamo 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 potenciál.

## **IV. BLOK – Tréning komunikácie persolog®**

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

**Cieľová skupina:** manažéri spoločnosti

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

**Dĺžka tréningu:** 2 dni

**Termín tréningu:** dohodou

**Miesto tréningu:** dohodou

## Tréning „Koučing manažér“

**Cieľ tréningu:** hlavným cieľom tohto tréningu je oboznámiť sa a osvojiť si základné techniky koučingu, využívať ich v dennodennej praxi manažéra, zistiť, prečo je koučing ideálny nástroj na prácu s ľuďmi. Naučíte sa viesť rozhovory s podriadenými, ale i kolegami štýlom kouča. Uvedené techniky následne viete využiť aj v súkromnej sfére, čím si otvárate obzory a budete schopní efektívnej komunikácie, riešenia problémových, záťažových a stresových situácií.

**Cieľová skupina:** manažéri, riadiaci pracovníci, HR manažéri

**Tréning je zameraný najmä na osvojenie si základných koučingových techník, ktoré možno využiť v práci s ľuďmi, ale aj na koučovanie seba samého a tým rozvíjať svoj potenciál. Koučing je efektívny nástroj riadenia ľudí, zameraný na budúcnosť, na zmenu a vedie k transformácii človeka a zlepšeniu kvality života.**

**Hlavné témy tréningu:**

### **BLOK I.: Koučing**

Úvod do koučingu- čo je to koučing? - základné predpoklady koučovania- koho možno koučovať?

Manažér a jeho osobnosť/ typ manažéra

### **BLOK II.: Executive coaching**

- Executive coaching- využitie koučingu v biznise
- Základné zručnosti manažéra- kouča
- Vedenie transformačného rozhovoru
- Koučovacia pyramída a jej vrstvy

### **BLOK III.: Manažér a koučingové nástroje**

- Výber vhodných nástrojov koučingu pre manažérsku prax
- Špecifiká manažérskeho koučingu
- Koučovacia pyramída- pomôcka pre manažéra
- Jednotlivé vrstvy koučovacej pyramídy
- Praktický nácvik

### **BLOK III. Manažérske koučovacie rozhovory**

- Situácie, kde sa dá využiť koučing v praxi manažéra
- Nástroje koučingu
- Prínos manažérskych koučovacích rozhovorov
- Špecifiká manažérskeho koučovania
- Feedback/záver.

**Metódy tréningu:** koučing, mentoring, rolové hry, prednáška, diskusia

**Dĺžka tréningu:** 2 dni

**Termín tréningu:** dohodou

**Miesto tréningu:** dohodou

## **Krízový manažment:**

### ***zvyšovanie povedomia o krízovom manažmente a úlohe manažérov v zvládaní krízy podniku***

**Cieľ tréningu:** hlavným cieľom tohto dvojdňového tréningu je naučiť Vás rozpoznať, kedy smeruje vývoj Vášho podniku do krízy, identifikovať jej príčiny a používať metódy a techniky krízového manažmentu, ktorých aplikácia prispieva k predchádzaniu vzniku krízy alebo zvládaniu krízového vývoja podniku tak, aby bola zabezpečená jeho plynulá a udržateľná existencia a rozvoj.

**Cieľová skupina:** manažéri

**Tréning je zameraný najmä na získavanie poznatkov o krízovom manažmente podniku a ich aplikácií v praxi.**

**Hlavné témy tréningu:**

**BLOK I.: Kríza ako štádium životného cyklu podniku.**

Príčiny / zdroje krízy.

**BLOK II.: Hodnotenie rizika**

- Hodnotenie rizík ako predpoklad predchádzania vzniku krízy: identifikácia rizík a prioritizácia rizík. Hodnotenie rizikovosti podniku ako celku – metóda 7S.
- Analýza rizík. Risk management key performance indicators – kľúčové ukazovatele výkonnosti v riadení rizík. Návrh vlastných RMKPI špecifických pre potreby podniku.
- Kvantitatívne a kvalitatívne metódy merania kľúčových rizík, ktoré by mohli viesť ku kríze. Návrh opatrení na zvládanie rizík a ich monitoring.

**BLOK III.: Prejavy krízy**



- Prejavy krízy – ako zistíme, že je náš podnik v kríze? Predchádzanie krízy alebo jej využitie v prospech optimalizácie? Portfólio krízových stavov.
- Etapy krízového vývoja. Krízový manažment podniku. Opatrenia pre prípad nežiaduceho vývoja. Zásady krízového manažmentu. Nástroje krízového manažmentu. Krízový plán a jeho etapy. Manažérske zručnosti nevyhnutné pre manažovanie krízy.

#### **BLOK IV.**

Tréning kľúčových zručností pre krízový manažment. Diskusia. Záver.

**Cieľová skupina:** manažéri

**Dĺžka tréningu:** 2 dni

## Stratégia, strategické rozhodovanie

**Cieľ tréningu:** cieľom tréningu je podporiť porozumenie účastníkov v oblasti významu stratégie a strategického rozhodovania pre bežnú prax, ako i podporiť a posilniť ich aktivitu a manažérsku zručnosť. Cieľom praktickej časti je podnecovať, vyzdvihnúť a posilniť silné stránky jednotlivcov, ktoré môžu byť prosperitou pre dosahovanie firemných a strategických cieľov.

Z pohľadu obsahu je cieľom tréningu poukázať na možnosti konceptu:

- ✓ pre firemnú stratégiu a strategické rozhodovanie v súvislosti s už existujúcimi víziami a cieľmi spoločnosti
- ✓ pre nastavenie nových stratégií súvisiacich s víziami a cieľmi spoločnosti

**Cieľová skupina:** manažment

**Hlavné témy tréningu:**

### **BLOK I.**

Prvý blok je zameraný na účastníkov tréningu, ich vnímanie a osobný prístup k stratégii a strategickému rozhodovaniu. Orientačný obsah: otvorenie tréningu, zoznámenie sa interaktívnou formou, aktuálna firemná vízia a stratégia, ako je vnímaná účastníkmi, očakávania pre zmeny k lepšiemu strategickému plánovaniu.

### **BLOK II.**

- Druhý blok je venovaný „kolektívnej teórii“ k téme STRATÉGIA, kde sú účastníci interaktívne oboznámení so základnými poznatkami a princípmi
- Orientačný obsah: vízia a ciele spoločnosti, čo je stratégia a jej význam pre bežnú prax, fázy a náležitosti stratégie, nositelia stratégie, ich úloha a disciplína pre bežnú prax.

### **BLOK III.**

- Tretí blok je venovaný „kolektívnej teórii“ k téme STRATEGICKÉ RIADENIE, kde sú účastníci interaktívnou formou oboznámení so základnými poznatkami a princípmi. Orientačný obsah: čo je strategické riadenie a jeho súvislosti, vplyv strategického riadenia na dosahovanie výsledkov.
- Metódy a techniky strategického riadenia.

## **BLOK IV.**

- Štvrtý blok je riešený tréningovou formou, kde participuje každý účastník a spoločne hľadajú riešenia pre konkrétne oblasti, ktoré sú z pohľadu stratégie najdôležitejšie a majú byť v rámci stratégie podporené a nastavené do bežnej praxe: Praktické úlohy a hľadanie konkrétnych riešení ako efektívne implementovať stratégiu do praxe.

## **BLOK V.**

Prvý blok II. tréningového dňa je zameraný na uistenie sa ako bol porozumený význam stratégie a strategického riadenia zo strany účastníkov: Modelové situácie.

## **BLOK VI.**

Druhý blok II. tréningového dňa je venovaný oboznámeniu sa s konkrétnymi metódami a technikami, ktoré môžu byť použité pre implementovanie stratégie do praxe a zároveň využívané ako pomôcka pri strategickom riadení v praxi. Účastníci sa s možnými metódami a technikami nielen oboznámia ale vyskúšajú si ich na sebe v rámci konkrétnych cvičení. Orientačné metódy (upravujú sa aktuálnych potrieb účastníkov): metóda GROW, metóda SMART, analýza PESTLE, SWOT analýza.

## **BLOK VII.**

Tretí blok II. tréningového dňa nadväzuje na II. blok a je venovaný praktickým cvičeniam a osvojovaniu si techník a metód pre bežnú prax. Cvičenia sa realizujú v súvislosti s konkrétnymi témami a potrebami účastníkov.

## **BLOK VIII.**

Štvrtý a zároveň posledný blok II. tréningového dňa sa zameriava na:

rekapituláciu a overenie porozumenia nadobudnutých poznatkov účastníkov, rekapituláciu a dôraz na najdôležitejšie body pri stratégii a strategickom rozhodovaní, odporúčania pre účastníkov tréningu, dôležité kroky a akčný plán účastníkov po realizácii tréningu

**Metódy tréningu:** modelové situácie, brainstorming, diskusia, kreatívne hry, kolektívna teória, kde lektor podnecuje účastníkov k aktivite a interakcii.

**Dĺžka tréningu:** 2 dni

**Termín tréningu:** dohodou

# **FIREMNÁ KULTÚRA**

## Leadership a firemná kultúra

### Cieľom tréningu 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 prevedenie diagnostického nástroja na meranie 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 s dôrazom na efektívny stakeholder manažment.
- uviesť konkrétne prípadové štúdie z tvorby žiadúcej firemnej kultúry z domácej i zahraničnej praxe.

**Cieľová skupina:** manažment spoločnosti

**Dĺžka tréningu:** 1 deň

**Termín tréningu:** dohodou

**Miesto tréningu:** dohodou

## **Hlavné témy tréningu:**

### **BLOK I.: Firemná kultúra**

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

### **BLOK II.: Leadership a Followership.**

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

### **BLOK III.: Proces tvorby firemnej kultúry**

Predstavenie celého procesu formovania firemnej kultúry v kontexte stakeholder manažmentu. 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. Stakeholder manažment.

### **BLOK IV.: Prípadové štúdie**

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

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

## Tréning hodnôt

Každý deň sa nachádzame v situáciách, v ktorých musíme realizovať veľké množstvo rozhodnutí. Všetko čo robíme, každé naše rozhodnutie a každá naša činnosť je založená na našich vedomých alebo aj podvedomých vedomostiach, prístupoch a hodnotách.

Súčasná doba nám ponúka obrovské množstvo možností, pre ktoré sa môžeme rozhodnúť. Nielen náš súkromný, ale aj profesionálny život sa stáva čoraz náročnejším na rozlíšenie hodnôt, ktoré nám môžu napomôcť pri realizácii správnych rozhodnutí. Veľmi často podliehame ilúziám o tom, že o kvalite a účinkoch našich činností rozhodujú predovšetkým vedomosti.

**Cieľ:** Cieľom tréningu hodnôt je nie len oboznámiť účastníkov s teoretickým a praktickým významom a silou osobných, pracovných a firemných hodnôt, ale zároveň ich naučiť používať konkrétne techniky, prostredníctvom ktorých si dokážu všetci zamestnanci jednoduchšie osvojiť praktické používanie firemných hodnôt ako „vodítok“ pre realizovanie správnych rozhodnutí, používanie správneho komunikačného štýlu, správneho a efektívneho leadershipu a v neposlednom rade používať firemné hodnoty ako významný determinant toho, kto ako reprezentanti danej organizácie sme a to vo vzťahu ku všetkými externými stakeholderom.

### Hlavné témy tréningu:

1. Hodnoty a ich význam v osobnom i pracovnom živote
2. Osobné hodnoty
3. Pracovné hodnoty
4. Firemné hodnoty
5. Proces identifikácie a klarifikácie hodnôt
6. Proces internalizácie hodnôt – zvnútorňovania
7. Proces vytvárania podvedomých mentálnych programov na reálne využívanie firemných hodnôt v pracovnom živote
8. Leadership a firemné hodnoty
9. Firemné hodnoty a stakeholder management
10. Hodnoty a rozhodovanie
11. Hodnoty a efektívna komunikácia
12. Hodnoty a organizačná kultúra
13. Firemné hodnoty a rozvoj vzťahov s externými stakeholdermi

14. Naozaj žité firemné hodnoty – základ pre udržateľný rozvoj pracovného tímu či akejkoľvek organizácie.

**Časový harmonogram každý tréningový deň:**

08:30 – 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 – 16:30	4. časť

**Cieľová skupina:**

Všetci interní stakeholderi, členovia predstavenstva, lídri, manažéri, riaditelia, zamestnanci

**Metódy tréningu:** tréning, mentoring, prípadové štúdie, rolové hry, koučing

**Dĺžka tréningu:** 2 – 3 dni záleží od špecifikácie klienta



# TEAMBUILDING

*ZÁŽITKOVÝ, ROZVOJOVÝ TRÉNING,  
TEAMBUILDING:*

## **„TÍMOVÁ SPOLUPRÁCA – „JA“ AKO SÚČASŤ TÍMU“**

*Ako rozumieť sebe samému a svojim spolupracovníkom?*

*Ako vytvárať zdravé vzťahy na pracovisku?*

*Čo je to vnútorná sila?*

*Čo v tíme znamená dôvera?*

*Akým spôsobom komunikujete?*

*Viete ako zlepšiť vzťahy v tíme?*

*Vedeli ste, že významný pocit šťastia alebo nešťastia prežívame  
práve v našej profesii či povolanií?*

*Pripravte sa, že pôjdeme naozaj pod kožu!*

## Teambuilding

### Špecifikácia:

Zážitkový, rozvojový tréning a teambuilding zameraný na zlepšenie komunikácie a vzťahov na pracovisku ale aj v osobnom živote, podporu 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 tréningu 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 zlovyky
- 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 vyzeráť môj „reštart“
- Čo spravím do 72 hodín

***Tešíme sa na našu spoluprácu!***

***Tím Better Future, s.r.o.***