

Webináre



2020



Dobrý deň,

Dovoľte mi poďakovať sa Vám za dôveru, s ktorou ste kontaktovali našu spoločnosť.

Nižšie v tomto súbore Vám zasielam ponuku na naše aktuálne Webináre.

V prípade akýchkoľvek otázok som Vám plne k dispozícii.

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

Leadership & Reziliencia:

zvyšovanie psychickej odolnosti a angažovanosti manažérov a zamestnancov v dobe krízy

Lektorka: PhDr. Zuzana Čmelíková, PhD.

Hlavným cieľom tohto 3 hodinového e-learningového tréningu je predstaviť Vám koncept reziliencie, kľúčové kompetencie reziliencie, prevedenie diagnostiky Vášho RQ (zrealizuje sa pred webinárom), podanie spätnej väzby k výsledkom Vášho RQ testu, nácvik praktických techník reziliencie pre lepšie zvládanie stresu, záťažových situácií a zvyšovaniu Vašej schopnosti koncentrovať sa v kľúčových situáciách. Významnú časť bude tvoriť tvorba plánu rozvoja Vašej osobnej reziliencie v 4 kľúčových pilieroch reziliencie: fyzický, emocionálny, mentálny a spirituálny/hodnotový.

Osnova webinára:

- Úvod do reziliencie - čo to je a prečo je dôležité na nej vedome pracovať
- Kľúčové kompetencie reziliencie
- Sebauvedomenie
- Sebaregulácia
- Kritické myslenie
- Energy-management
- GRIT a doťahovanie vecí do konca
- Vytváranie dobrých vzťahov a empatia
- Realistický optimizmus
- Podávanie spätnej väzby k diagnostike Vášho RQ
- Tvorba plánu rozvoja osobnej reziliencie

Pre koho je kurz určený?

lídri, manažéri, HR manažéri, vedúci zamestnanci, zamestnanci so záujmom o zvyšovanie svojej psychickej odolnosti a angažovanosti na svojom vlastnom živote

Cena: 120€ (dodávateľ nie je platcom DPH)

Reziliencia & Energy-management

Lektorka: **PhDr. Zuzana Čmelíková, PhD.**

Súčasná doba je iná akú sme poznali doteraz. V práci aj doma musíme denne riešiť množstvo záťažových situácií. Naša energia sa v celom tomto procese stáva tou najcennejšou devízou. Priamo ovplyvňuje nie len náš výkon, ale aj celkovú pohodu a zdravie. Dobrý energy-management je kľúčovým pilierom našej osobnej reziliencie – schopnosti efektívne a spokojne fungovať aj napriek množstvu problémov a výziev.

Hlavným cieľom Webinára „Reziliencia & energy-management“ je pomôcť vytvoriť Vám vlastný systém, ktorý sa bude starať o „dobíjanie“ Vašich bateriek v 4 kľúčových pilieroch reziliencie: fyzickej, mentálnej, emocionálnej a spirituálnej/hodnotovej.

Na webinári si vytvoríte „Plána osobného energy-managementu“, ktorý si sami ušijete na mieru podľa Vašich vlastných osobných hodnôt a priorít. Váš self-leadership je Vaším „autopilotom“. Počas webinára sa ho pokúsime nastaviť spoločne tak, aby Vás riadil tým správnym, žiadúcim smerom a pozitívne ovplyvňoval celkovú kvalitu Vášho života - zvládanie stresových situácií, zvyšovanie angažovanosti, kongruencie, výkonnosti a spokojnosti.

Metódy: nácvik praktických techník, koučing, mentoring

Čo môžete získať účasťou na tréningu?

Cenné informácie získané z najnovších vedeckých štúdií, ktoré Vás naučia efektívne využívať oddychovú a záberovú fázu svojej výkonnostnej krivky s ohľadom na Vaše vlastné špecifiká a priority. Vy sami sa stanete autorom svojho „autopilota“- takého, ktorý Vám bude pomáhať a nie škodiť.

Pre koho je tréning určený:

Pre lídrov, manažérov a všetkých ľudí, ktorí sa chcú naučiť lepšie manažovať samých seba v čase, efektívnejšie reagovať na stresové situácie a lepšie zvládať záťažové situácie.

Cena: 120€ (dodávateľ nie je platcom DPH)

Self-leadership & Resilience

Facilitator: PhDr. Zuzana Čmelíková, PhD.

**How long does this webinar last? We can set the length up to your needs.
From 3 to 6 hours.**

RESILIENCE is and will be a HOT TOPIC these days! We ALL need to work on our resilience. What do RESILIENCE COMPETENCIES mean for us in the real life?

You can also select only one competence from below mentioned, e.g. Self-regulation, and we will tailor this specific webinar for your employees or you can order all competencies as a one webinar from 3 to 6 hours – up to our agreement.

#Resilience – Introduction, Competencies, How to measure resilience- RQ (Resilient quotient), Practice of real-time resilience skills.

#Self-awareness- What we believe shapes what we achieve. Our self-theories can set the boundaries on what we are able to accomplish. Our VALUES, PURPOSE and VISION play supreme roles here.

#Self-regulation- "delayed gratification" denotes our ability to wait in order to obtain something that we want - our ability to focus on the benefit in the future rather than the pain and frustration of the moment.

#Critical thinking-Critical thinking refers to the ability to analyze information objectively and make a reasoned judgment. It involves the evaluation of sources, such as data, facts, etc. It is our ability of CAUSAL ANALYSIS.

#Realistic optimism- implies that we believe we have the ability to handle the adversities that will inevitably arise in the future. It reflects our sense of self-efficacy.

#Energy management- create new, meaningful habits in 4 pillars of resilience: physical, emotional, mental and spiritual. Practice them every day – just 1% improvements will make a big change in your performance!

#Empathy- is our ability to understand or feel what another person is experiencing from within their frame of reference.

Price: 150 € / 3 hours webinar – we can adjust this according to your needs.

Náš dennodenný boj s časom

Lektorka: PaedDr. Elena Moravčíková, ACC

Cieľ / úvod do webinára: každý z nás má svoj vlastný systém riadenia času. Nie každý ho však využíva efektívne a účinne. Ak chcete zdvojnásobiť svoju produktivitu bez toho, aby ste sa cítili vyčerpaní a prepracovaní, potom je tento webinár to správne rozhodnutie pre vás- osvojíte si techniky time managementu a spoznáte a naučíte sa zvládať svojich zlodejov- požieračov času.

Cieľová skupina: manažéri, riadiaci pracovníci, každý, kto cíti potrebu vedieť efektívne využívať svoj čas a energiu

„Stratené bohatstvo viete nahradiť usilovnosťou, stratené znalosti štúdiom, stratené zdravie striednosťou alebo liekmi, ale stratený čas je preč naveky!“ Samuel Smiles

Obsah webinára:

- Definícia time managementu
- Nástroje time managementu (stanovovanie priorít, Eisenhowerov princíp v praxi, Paretovo pravidlo, ABC analýza, efekt motýlích krídel...)
- Metódy efektívnej práce s časom
- Požierače času a ako ich zvládať
- NIE prokrastinácii

Trvanie webinára: 2 hodiny

Platforma: jitsi (bezplatné jednoduché pripojenie)

Cena: 77 €

A na záver citát od Petra Turlu: *„Time management bez priorít je ako strieľať naslepo a všetko, čo trafíme, označiť za cieľ!“* Cieľme vedome a efektívne , stanovme si priority a zrazu získame čas, ktorý môžeme venovať tomu, čo nás robí šťastnými.

Efektívna písomná komunikácia (alebo keď sme nútení pracovať a komunikovať bez osobného kontaktu)

Lektorka: PaedDr. Elena Moravčíková, ACC

Úvod: dostávate od vašich zamestnancov, podriadených, kolegov hŕbu mailov, ktoré sú vám k ničomu? Dočítate sa tam mnoho vecí, ale väčšina z nich je pre vás nepodstatná a dôležité informácie chýbajú? Sú tie maily rozsiahle a vám sa nechce ich čítať? Neviete sa na to sústrediť?

Máte i vy problém s napísaním zrozumiteľného mailu? Hľadáte správne zvolené slová a formulácie, aby bola vaša správa prijatá a pochopená presne tak, ako ste mali v úmysle?

Cieľová skupina: manažéri, riadiaci pracovníci, všetci, kto pracujú z domu, mimo kancelárií

Obsah webinára:

- zásady efektívnej komunikácie via mail/chat
- psychológia mailovej komunikácie (sila vplyvu slov na prijímateľa správy)
- aj písomná komunikácia má svoje neverbálne prejavy- „reč tela“
- čas, adresát, obsah- základ správnej mailovej komunikácie
- využívanie správnych slov v texte vs. slovný balast
- komunikačné barličky v písomnom kontakte
- časté chyby a zlovyky v písomnej komunikácii
- techniky NLP v písomnom kontakte

Trvanie webinára: 2 hodiny

Platforma: jitsi (bezplatné jednoduché pripojenie)

Cena: 77 €

Koučingový prístup manažéra „na diaľku“

Lektorka: PaedDr. Elena Moravčíková, ACC

Úvod: ste manažér, možno nový na pozícii, možno už dlhšie, máte v tíme ľudí i služobne starších, ale i nováčikov a zrazu ste sa dostali do situácie, kde musíte riadiť týchto ľudí na diaľku, pracujú formou home office a máte s tým problém?

Využite k tomu koučingové techniky, ktoré sa krásne dopĺňajú s prácou manažéra a otvoria vám nové obzory, nové pohľady na svojich ľudí, na to, ako ich motivovať, ako s nimi fungovať i keď na diaľku, ale mať pocit, že ste tu pre nich.

Cieľová skupina: manažéri, riadiaci pracovníci

„Jeden z najvzrušujúcejších momentov v koučingu je ten, keď vydáte zo seba zvuk a to v momente, keď vyjdete zo svojej komfortnej zóny, uvedomíte si to- vymyslíte plán - urobíte akciu! Váš život naberie úplne nový zmysel/ význam a vy si ho vytvoríte taký, akým ste ho chceli mať!“ Emma-Louise Elsey

Obsah webinára:

- Definícia, čo je koučing?
- Koučing ako manažérsky štýl- kedy áno, kedy nie?
- Využitie rôznych nástrojov koučingu v práci manažéra
- Čo bude inak (alebo stane sa z húsenice motýľ, či „len“ turbo húsenica?)?

Trvanie webinára: 2 hodiny

Platforma: jitsi (bezplatné jednoduché pripojenie)

Cena: 100 €

A na záver: *„Z vlastnej manažérskej skúsenosti viem, čo dokáže správne položená otázka urobiť s človekom. Koučing je o stíšení seba, o uvedomení si svojich kvalít i nedostatkov, je o odkrývaní potenciálu, ktorý tam niekde vo vnútri drieme, len nemal možnosť ukázať svoju silu. Manažér vždy sleduje potenciál, výkonnosť svojich ľudí. Prostredníctvom koučingového prístupu ho nielen objavíte, podporíte, ale i rozviniete. Výsledkom bude spokojný, angažovaný a výkonný človek.“*

Viete sa porozprávať so svojimi ľuďmi v období „neosobnosti“?

Lektorka: PaedDr. Elena Moravčíková, ACC

Úvod: ste typ, ktorý uprednostňuje priamu komunikáciu, osobnú, tvárou v tvár, s možnosťou osobného kontaktu a zrazu ste zostali doma, vo svete online-u a musíte riešiť dennodennú operatívu a riadenie prostredníctvom telefónov, videohovorov, cez rôzne aplikácie? Nieкто sa adaptuje rýchlo, nieкто s tým má problém. Viest rozhovor (a nezáleží na tom, aký typ rozhovoru to je) nie je jednoduché ani v offline svete. Na webinári si prejdeme všetky typy rozhovorov. Spoločné budú mať to, že budú online z bezpečia domova.

Cieľová skupina: manažéri, riadiaci pracovníci

„Najväčšou prekážkou komunikácie je ilúzia, že prebieha“.

Obsah webinára:

- Je online rozhovor výhoda alebo nevýhoda v komunikácii?
- Ako na to?
- Objektivita vs. subjektivita v rozhovoroch
- Typy rozhovorov (hodnotiaci, výberový, rozvojový, náročný, nepríjemný, exit interview)

Trvanie webinára: 2 hodiny

Platforma: jitsi (bezplatné jednoduché pripojenie)

Cena: 77 €

Top 5 zručností charizmatického manažéra

Lektor: Mgr. Peter Sunyík

Témy:

1. **"Vítaz sa rodí v hlave"** - využívanie svojho potenciálu v akejkoľvek situácii. Rodíme sa ako víťazi a počas života sa učíme nezmyslom, ktorých sa nevieme zbaviť. Jedinou istotou je pritom hodnota našej hlavy na trhu práce.

Lektor: Mgr. Peter Sunyík

Rozsah modulu: 2 hodiny

Termín: 6.5.2020 od 10,00 hod. do 12,00 hod.

Cena: 79,- € (dodávateľ nie je platcom DPH)

2. **"Zdravé vzťahy"** - udržanie a vytváranie dobrých pracovných vzťahov. Pomenovanie nevyhnutných pilierov. Budovanie dôvery. Potenciál empatie, kongruencie a bezpodmienečného pozitívneho prijatia v podpore zdravých vzťahov.

Lektor: Mgr. Peter Sunyík

Rozsah modulu: 2 hodiny

Cena: 79,- € (dodávateľ nie je platcom DPH)

3. **"Ako na dlhodobé a krátkodobé plánovanie"** - manažovanie svojej energie a práce z domu, zvládanie stresu a nachádzanie vnútornej rovnováhy. Napĺňanie svojej vízie. Od ročného po denné plánovanie. Vysvetlenie konkrétnych krokov.

Lektor: Mgr. Peter Sunyík

Rozsah modulu: 2 hodiny

Termín: 20.5.2020 od 10,00 hod. do 12,00 hod.

Cena: 79,- € (dodávateľ nie je platcom DPH)

4. **"Motivácia seba a svojich ľudí"** - podpora tímu, budovanie dôvery aj v mimoriadnej situácii. Práca na svojich silných stránkach a na silných stránkach

svojich zamestnancov buduje každého jedného potenciál. Ako na sebamotiváciu a ako motivovať svojich ľudí?

Lektor: Mgr. Peter Sunyík

Rozsah modulu: 2 hodiny

Termín: 27.5.2020 od 10,00 hod. do 12,00 hod.

Cena: 79,- € (dodávateľ nie je platcom DPH)

5. **"Charizmatický šéf a komunikácia"** - aby bol šéf sám sebou, vedel správne komunikovať a nestrácal kontrolu nad sebou a svojimi zamestnancami. Nič neničí našu charizmu viac, ako keď sme falošní. Charizma nie je vrodená vlastnosť. Potrebná je neustála práca na sebe a postupne sa vypracuje táto superschopnosť. Ako charizmaticky komunikovať?

Lektor: Mgr. Peter Sunyík

Rozsah modulu: 2 hodiny

Cena: 79,- € (dodávateľ nie je platcom DPH)

***Cena jedného modulu:** 79,- € (dodávateľ nie je platcom DPH)

***Cena všetkých „TOP 5 zručností“:** 299,- €

(Pri zakúpení všetkých 5 modulov je cena jedného modulu zväčšená a to 59,80,- €.

Profily lektorov

PhDr. Zuzana Čmelíková, PhD.

Reziliencia sa pre ňu stala životný štýl. Rada testuje čo s ňou robí osvojovanie mikro-reziliентných návykov, ktoré podporujú jej energy-management a to tak v osobnom ako i pracovnom živote. Je mamou dvoch detí Janíka a Emky. Moderný koncept reziliencie si napevno ukotvila vo vytváraní zmysluplných vzťahov ako aj vo výchove detí. Kongruentné konanie (reálne žiť v súlade so svojimi osobnými hodnotami) vníma ako srdce reziliencie.



Zuzana má ukončený 3. stupeň vysokoškolského štúdia v odbore humánny manažment. 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, kde pracovala ako HR špecialistka zameraná na firemné hodnoty.

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.

V roku 2020 úspešne ukončila svoje rozširujúce štúdium v špecializácii Pozitívna psychológia na University of Pennsylvania v nasledovných oblastiach:

- Positive Psychology: Martin E.P. Seligman's Visionary Science with Dr. Martin E.P. Seligman
- Positive Psychology: Applications and Interventions with Dr. James Pawelski
- Positive Psychology: Character, Grit and Research Methods with Dr. Angela Duckworth & Dr. Claire Robertson-Kraf
- Positive Psychology: Resilience Skills with Dr. Karen Reivich

Jej najväčšou vášňou je leadership, etika a reziliencia. Firemnému vzdelávaniu sa venuje takmer 20 rokov. Verí, že vzdelávanie musí byť postavené na správnych hodnotách.

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 trenérka 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 potichu, 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 , lebo ako povedal Marcus Aurélius:

„Len ak bude mať človek blízko k iným ľuďom, priblíži sa sám k sebe!“

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

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