

# Rozvoj osobnosti

Osnovy kurzov v kategórii

## Asertívna komunikácia v praxi

Tréning Asertívna komunikácia v praxi je určený pre všetkých, ktorí pociťujú potrebu zlepšiť svoju odolnosť voči tlaku a dominancii iných, stať si za svojimi názormi, či získať kontrolu v dôležitých situáciách. Ak chcete obmedziť riziká a neistotu, dať ľuďom vo vašom okolí správnu...

### 1. Deň tréningu

#### Sebapoznanie, kde sa nachádzam teraz

autodiagnostika

#### Formy správania sa: agresivita, pasivita a asertivita

riziká, výhody, nevýhody, porovnanie typov správania sa v rôznych situáciách

#### Filozofia asertivity

definovanie vhodnosť použitia prínos

#### Asertívne práva

#### Základné asertívne techniky

Nižšia a vyššia úroveň asertivity

#### Identifikovanie manipulácie

#### Kontra-manipulačné techniky

#### Praktické zručnosti

modelovanie situácií, nácvik asertívneho správania, dotazníkové metódy, riadená diskusia, masívna spätná väzba

### 2. Deň tréningu

#### Asertivita a manipulácia

typy manipulátorov a manipulatívneho správania sa ako rozpoznať manipuláciu reakcia na manipuláciu

#### Asertivita a konflikt

vznik rozporov a konfliktov správanie v limitných situáciách druhy reakcií na konflikt možnosti riešenia

#### Asertivita a spätná väzba

pozitívna spätná väzba negatívna spätná väzba „ja“ ako poskytovateľ „ja“ ako príjemca

#### Zvládanie emocionálne vypätých situácií prostredníctvom asertívnych techník

#### Praktické zručnosti

modelovanie situácií, nácvik asertívneho správania, dotazníkové metódy, riadená diskusia, masívna spätná väzba

## Business komunikácia v praxi

### 1. Deň tréningu

Identifikácia vlastného intrapersonálneho štýlu

Význam komunikácie pre vzťah

Základy komunikačného procesu

Komunikačný model

Druhy komunikácie

verbálna komunikácia vokálna komunikácia neverbálnu komunikáciu súlad a hodnovernosť

Umenie počúvať

Umenie pýtať sa

Odhaľovanie odlišností a správne narábanie s nimi

Rozhovor

prejav účasti a záujmu o rozhovor

Dotazníkové metódy, riadená diskusia, modelové situácie a nácvik komunikácie vedúcej k želanému správaniu, krátke teoretické vstupy

### 2. Deň tréningu

Ako vzniká nedorozumenie

vecný a emocionálny aspekt komunikácie komunikačný štvorec využitie asertivity pri riešení konfliktov vyjadrenie svojich pocitov a myšlienok stanovenie si hraníc medzi súkromným a profesijným životom

Biznis protokol - okrajovo

Rozdiely v komunikácii

medzi pohlaviami medzi generáciami (gen. „X“, „Y“, „Z“) medzi extrovertmi, introvertmi medzi pracovníkmi na rôznych hierarchických úrovniach organizácie

Dotazníkové metódy, riadená diskusia, modelové situácie a nácvik komunikácie vedúcej k želanému správaniu, krátke teoretické vstupy

## Leadership I. - Rozvoj zručností lídra

Kurz Leadership I. - Rozvoj zručností lídra je určený manažérom a lídrom na všetkých stupňoch riadenia. Jeho cieľom je osvojenie si techník a nástrojov, ktoré líder uplatňuje v praxi. Naučí vás ovplyvňovať nielen pracovné výsledky, ale aj zamestnancov, zachovávať si neinštruktívnu...

### Definícia a charakteristika vedenia ľudí

vedenie ľudí, rola manažéra ako leadra

### Štýly vedenia

situčné vedenie ľudí, zmapovanie silných a slabých stránok, osobnostné rysy riadiacich pracovníkov

### Moderné teórie líderstva

### Komunikácia lídra

formy aktívneho počúvania, postoje v komunikácii

### Dynamika vzťahov

direktívne a nedirektívne postoje

### Motivácia a hodnoty

vnútorná a vonkajšia motivácia

### Self-management

súbor postojov, prístupov, znalostí, zručností a schopností pre dosiahnutie cieľov

### Model GROW

koučovacie techniky pre dosahovanie cieľov

### Vedenie ľudí a podpora tímu

rozhodovanie lídra a vodcovské opatrenia vedúce k efektívnym výsledkom v tíme

## Time a Stres Manažment

Riadenie svojho času, plánovanie a prioritizácia úloh počas dňa už dávno prekračuje rámec bežného "time-manažmentu". Spája sa a súvisí s množstvom ďalších výziev z rôznych oblastí nášho života, práce, okolia. Prinášame Vám preto spojenie dvoch najsilnejších oblastí riadenia vnúto...

### Pracujete na 150% a napriek tomu stále nestíhate?

Počas kurzu spoznáte spôsoby a nástroje na efektívne plánovanie pracovných aktivít pri zachovaní časovej rezervy na osobné aktivity a rodinu.

### Často počúvate, že Vaši spolupracovníci alebo podriadení majú toho viac ako zvládajú stihnúť?

Spoznajte fakty, argumenty a spôsoby ako plánovanie času správne usmerňovať a dosahovať zlepšenie pracovných procesov.

### Používate time manažment, ale stále máte ťažkosti so synchronizáciou s druhými ľuďmi?

Naučíme Vás rozpoznávať nástrahy, ktoré môžu narušiť Vaše plány. Zlepšíte organizáciu času a lepšie sa naučíte určovať, ktoré dni sú vhodné na určitý typ činností.

### Tréningový program

### Plánovanie času - time manažment

štyri generácie efektívnej organizácie času, stanovovanie cieľov a riadenie podľa cieľov, eisenhowerov princíp, krivka výkonnosti, krivka koncentrácie, biorytmus, pareto princíp, metóda "abc", diagram príčin a následkov, zlodeji času a ich eliminácia, proaktivita a reaktivita

### Sebariadenie - stres manažment

životné hodnoty a okruh životných cieľov sebaopoznávanie - kariérové kotvy a riadenie svojej kariéry, zladenie životných a pracovných priorit, stres a okolie človeka, aktívne narábanie s vlastnou psychickou energiou, čo je stres, význam stresu, ako vzniká stres, aké sú dôsledky stresu, techniky zvládania stresu, identifikácia vlastných stresorov, skryté a zreteľné príznaky - spúšťače stresu, autodiagnostika hladiny stresu, typy stresových reakcií, schopnosť ich rozpoznať a predvídať

### Metodika a techniky

krátke relaxačné techniky krátke teoretické vstupy, skupinové cvičenia a modelovanie situácií, autodiagnostika, riadená diskusia, nácvik krátkych relaxačných a aktivačných techník

### Akčné plány na osobný rozvoj

## Tímová práca - vedenie ľudí v tíme

Cieľom tréningu tímová práca - vedenie ľudí v tíme je oboznámiť účastníkov s rôznymi faktormi, ktoré ovplyvňujú efektivitu tímu, umožniť pozrieť sa na seba ako na vedúceho tímu, spoznať a rozvinúť svoje predpoklady na efektívneho vedúceho tímu, identifikovať možnosti rozvoja prís...

### Definovanie tímu

jednotlivci v skupinách, prečo sa ľudia združujú definícia tímu, charakteristické vlastnosti skupiny a tímu typy skupín, prečo im treba rozumieť, využitie formálnych skupín v organizáciách tímová práca, faktory úspešnej tímovej práce, fázy tvorby tímu

### Vedenie tímu

definícia vedenia, vlastnosti a štýly vedenia lídra, úlohy lídra v jednotlivých fázach vývoja tímu rozvoj tímu, interné a externé opatrenia pri vedení ľudí, efektívna tímová práca, veľkosť tímu, tímové role, sebaopoznávanie v súvislosti s tímovou spolupracou, zloženie tímu z rôznych uhlov pohľadu, integrácia vedenia a riadenia tímu

### Výhody a nevýhody tímovej spolupráce

úskalia tímovej práce, všeobecné problémy tímov, prečo tímy nefungujú, dôvody neefektívnosti tímovej práce, skryté záujmy

### Komunikácia pri vedení tímu

Spôsoby efektívnej komunikácie pri vedení tímu

### Techniky pre úspešné vedenie tímu v praxi