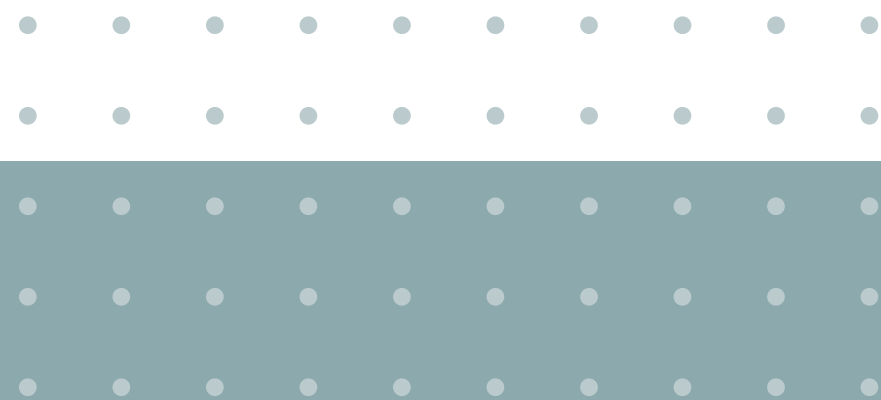




NABÍDKA KURZŮ

VERONIKA POLEDNOVA
— Let's improve your world together —



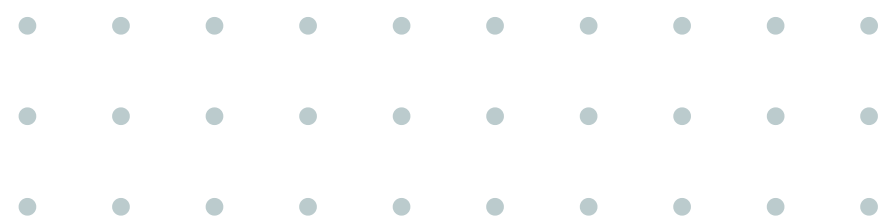


01. KURZY PRO VEDOUCÍ PRACOVNÍKY
Získejte za kratší čas více

02. KURZY PRO VŠECHNY
Znalosti tvoří spokojenost a úspěch

03. OSOBNOSTNÍ A TYPOLOGICKÉ MAPOVÁNÍ
Jak vytvořit z problému výhodu

04. COACHING A MENTORING
Týmy, které mají externí podporu, pracují v průměru o 40% lépe a šťastněji



01. KURZY PRO VEDOUCÍ PRACOVNÍKY



01.1 SITUAČNÍ LEADERSHIP

Ved'te zaměstnance tak, aby sami chtěli dosahovat nejlepších výsledků.

01.2 INSPIRATIVNÍ LEADERSHIP

Nemotivujte, inspirujte! Aneb proč motivace rychle mizí.

01.3 STAŇTE SE ZABIJÁKEM NESPOLUPRACUJÍCÍCH OSTROVŮ

Jak vytvořit TOP spolupracující tým, který bude sám zvyšovat svůj výkon.

01.4 ZMĚNOVÝ MANAGEMENT

Víte, jak odbourat přirozenou nechuť ke změnám?



01. KURZY PRO VEDOUCÍ PRACOVNÍKY



01.5 TRANSPARENTNÍ MANAŽER

Vytvořte komunikačně otevřenou firemní kulturu a získejte výhodu oproti ostatním.

01.6 JAK NA EFEKTIVNÍ PORADY

Šetřete peníze a udržujte pozornost.

01.7 JSEM NA VEDOUCÍ POZICI NOVĚ

Jak si zajistit rychlý úspěch a co je potřeba nepodcenit.

01.8 MANAGEMENT KONFLIKTŮ – UMÍTE PŘEDCHÁZET KONFLIKTŮM?

Jak efektivně řešit konflikty na pracovišti.



02. KURZY PRO VŠECHNY



01.1 ASERTIVITA

Zvyšte svoji sebejistotu a ubraňte se manipulaci.

01.2 TIME MANAGEMENT VS. MANAGEMENT PRIORITIZACE

Jak být efektivní vs. jak se přimět následovat plán.

01.3 VYJEDNÁVÁNÍ V BĚŽNÉM ŽIVOTĚ I V PRÁCI

Naučte se vytvořit vhodný okamžik a získejte výhodnější podmínky.

01.4 ZÍSKEJTE OSTATNÍ NA SVOU STRANU

Jak na prezentační dovednosti, které vám zajistí spolupráci a zájem.



02. KURZY PRO VŠECHNY



01.1 POZITIVNÍ MINDSET

Zbraň úspěšných – naučitelná vlastnost, která vám zajistí úspěch.

01.2 PSYCHOSOMATIKA – POZNÁVÁM SÁM/A SEBE A UMÍM SE SEBOU PRACOVAT

Kam mě můj mozek na základě zkušeností vede a jak to mohu změnit.

01.3 TYPOLOGIE OSOBNOSTI

Jak zlepšit vztahy na pracovišti i mimo něj.

01.4 VYJEDNÁVÁNÍ V KONFLIKTNÍCH SITUACÍCH

Aneb jak na konstruktivní spor, kde emoce hrají značnou roli.



02. KURZY PRO VŠECHNY



01.1 BUDOVÁNÍ POZITIVNÍHO SEBEVĚDOMÍ

Nikdy není pozdě najít svoji sílu.

01.2 PRYČ S PROKRASTINACÍ

Proč se nedokážu přimět k práci a jak to mohu změnit.

01.3 TRÉMA Z VYSTUPOVÁNÍ NA VEŘEJNOSTI – A JAK JI PŘEKONAT

Od nervozity k nejlepšímu projevu.

01.4 ROVNOU K VĚCI

Komunikujte s jasným sdělením a odstraňte domněnky, které vás brzdí.



03. OSOBNOSTNÍ A TYPOLOGICKÉ MAPOVÁNÍ

LIDÉ DOSAHUJÍ SVÉHO POTENCIÁLU V PŘÍPADĚ, KDYŽ POZNAJÍ DO HLOUBKY SVÉ JÁ.

- **Typologické mapování pro jednotlivce – přesná specifikace a rozbor s výsledným plánem**
- Lidé poznají sami sebe – svůj talent i prostor pro zlepšení.
- Zvýšení produktivity – se sebepoznáním roste chuť se vyvíjet.
- Optimalizace pracovních týmů – pochopení potřeb umožňuje lepší sestavování týmů.
- Využití silných stránek na maximum potenciálu.
- Porozumění různým komunikačním stylům.
- Efektivnější řešení problémů – snížení konfliktosti mezi členy týmu díky pochopení očekávání a zaměření.
- Snížení stresu a vyhoření – nastavení růstového programu tak, aby zaměstnanec nebyl přetížen ani nevytížen.
- Cílené školení a rozvoj.
- Lepší náborová rozhodnutí.
- Snížení fluktuace.



04. KOUČING A MENTORING

CO VÁM PŘINESE MENTORING?

- Máte po ruce člověka, který má zkušenosti s danou oblastí a dokáže vám správnou cestou pomoci v překonávání překážek.
- Dostanete nezávislý pohled člověka, který není ve vašem prostředí – bez domněnek a preferencí.
- Na rozdíl od ostatních se budete posouvat rychlostí světla, protože máte přímý zdroj zkušeností hned u sebe.
- Dostáváte na výběr z vhodných variant a jim odpovídajících výsledků.
- Vztah mentorovaného a mentora je na základě důvěry – vše co se řekne, nikdy neopustí místnost.

CO VÁM PŘINESE KOUČING?

- Začneme otázkou... **"O čem všem byste snili, kdybyste se nebáli selhat?"**
- Máte po ruce člověka, který vás dokáže dovést na správnou (vaši individuální) cestu, a to i v případě, že jste ji ještě nenalezli.
- Naučíte se dostat i z nejhůře vypadajících životních situací a následně odstranit své obavy a strachy.
- Odstraníte bloky z dětství a z nepříjemných situací, které vás brzdí v rozvoji.
- Vztah koučovaného a kouče je také na základě důvěry – vše, co se řekne, nikdy neopustí místnost.



SITUAČNÍ LEADERSHIP

Ved'te zaměstnance tak, aby sami chtěli dosahovat nejlepších výsledků.

ŠKOLENÍ NEJEN PRO VEDOUCÍ PRACOVNÍKY

Jaké informace získám?

- Jak funguje model situačního leadershipu a jak jej prakticky uchopit.
- Jak flexibilita a přizpůsobivost ovlivňuje výsledky vedení.
- Jaký je rozdíl ve vedení na základě moci vs. na základě síly.
- Jak se naučit zmocňovat zaměstnance v každodenní praxi.
- Jak přizpůsobit své vedoucí schopnosti rozdílným potřebám týmu.
- Jak se naučit efektivně koučovat a mentorovat zaměstnance.

•

Jaké dovednosti si osvojím?

- Umím strategicky použít styl vedení lidí tak, abych dosáhl/a maximálních výsledků.
- Umím plynule přecházet mezi jednotlivými styly a využívat jejich výhody.
- Rozumím principům integrace.
- Naučil/a jsem se sebeřízení (sebereflexi) – efekt posilování pravomocí.
- Umím dovést zaměstnance k převzetí zodpovědnosti a k větší samostatnosti.
- Víím, jak uplatnit koučovací a mentoringový model.



INSPIRATIVNÍ LEADERSHIP

Nemotivujte, inspirujte! Aneb proč motivace rychle mizí.

Jaké informace získám?

- Jak vytvořit vizi pro firmu, oddělení, tým tak, že při vašem projevu bude rezonovat ticho.
- Jak vést udržitelně z pozice moci, ne síly.
- Jak být nekonvenční lídr ve světě, kde to vypadá, že známe skoro vše o vedení lidí.
- Jak jednat se svými lidmi správným způsobem tak, že získám plnou loajalitu.
- Jak se stát lídrem, ke kterému budou ostatní vzhlížet.
- Jak podporovat osobní a profesní růst jednotlivců v týmu a rozvíjet jejich potenciál.

Jaké dovednosti si osvojím?

- Víím, jak správně nastavit a definovat vizi dle potřeb členů mého týmu.
- Umím odkomunikovat vizi tak, že s lidmi bude silně rezonovat ještě dlouho.
- Umím využívat metody silných lídrů, kteří dovedli lidi i tam, kam si mysleli, že se nedá dojít.
- Umím v lidech podnítit výkon, důvěru a inspirativní zájem tak, že nemusím být neustále s nimi.
- Rozumím poločas rozpadu motivace a umím aktivně pracovat s inspirací, která vytváří dlouhodobou motivaci.



STAŇTE SE ZABIJÁKEM NESPOLUPRACUJÍCÍCH OSTROVŮ

Jak vytvořit TOP spolupracující tým, který bude sám zvyšovat svůj výkon.

Jaké informace získám?

- Jak změnit nastavení mysli tak, aby všichni chtěli spolupracovat.
- Jak pochopit dynamiku týmu a rozpoznat příznaky nespolupracujících jednotlivců.
- Jak budovat a udržovat pozitivní týmovou kulturu, která podporuje spolupráci.
- Jak definovat a komunikovat společnou vizi, která sjednocuje tým.
- Jak vybudovat kulturu, kde lidé budou sami chtít dosahovat výsledků, i když není manažer na pracovišti.
- Jak budovat a udržovat důvěru mezi členy týmu.

Jaké dovednosti si osvojím?

- Vím, jak komunikovat vizi tak, aby byla přijata a pomohla lidem se správně nasměrovat.
- Umím rozvíjet individuální dovednosti členů týmu pro vytvoření silného a soudržného celku.
- Umím měřit a hodnotit výkonnost týmu a získávat zpětnou vazbu pro další zlepšení.
- Umím sjednotit i nespolupracující oddělení, se kterým potřebuje můj tým spolupracovat.
- Umím sjednotit tým tak, aby se všichni cítili začlenění a angažovaní.
- Rozumím přirozenému členění skupin dle velikosti a rozmanitosti – umím efektivně a nenásilně přivést členy týmu k opětovné spolupráci.



ZMĚNOVÝ MANAGEMENT

Víte, jak odbourat přirozenou nechuť ke změnám?_

Jaké informace získám?

- Techniky efektivní komunikace změn a získávání podpory zaměstnanců.
- Jak motivovat a zapojit zaměstnance do změnových procesů.
- Metody pro měření a hodnocení úspěšnosti změnových iniciativ.
- Jak pochopit dynamiku změn a jejich vliv na organizace a jednotlivce.
- Jak posilovat odolnost týmu vůči stresu a nejistotě během změn.
- Jak vytvářet kulturu otevřenosti a inovace.

Jaké dovednosti si osvojím?

- Umím komunikovat změny v organizaci tak, že lidé necítí okamžitý odpor.
- Umím velmi brzy naladit tým na cestu vpřed, a to i v prostředí, kde je mnoho nepochopených změn.
- Vím, jak pracovat se zaměstnanci, kteří podněcují odboj proti změnám.
- Umím pracovat s oznamováním změn pro větší publikum – vím, jak reagovat v konkrétních situacích.
- Umím pracovat se ztrátou motivace ve silně změnovém prostředí.
- Rozumím lidské psychologii a důvodům odmítání změn – umím efektivně pracovat s lidskými potřebami.



TRANSPARENTNÍ MANAŽER

Vytvořte komunikačně otevřenou firemní kulturu a získejte výhodu pro sebe.

Jaké informace získám?

- Co je transparentní management a jak ho uplatňovat v praxi.
- Jak vytvářet transparentní komunikaci ve firmě a co vlastně transparentnost přináší.
- Techniky vytváření prostředí, kde se zaměstnanci nebojí sdílet své nápady a myšlenky.
- Jak komunikovat s externími partnery tak, abych neříkala všechno, ale přesto získal/a důvěru.
- Jak si rychle získat důvěru týmu.
- Jak pracovat s emocemi a neverbální komunikací tak, že nebudu vysílat nechtěné signály ostatním.

Jaké dovednosti si osvojím?

- Umím komunikovat tak, že snížím očekávání a domněnky, které mohou vznikat.
- Umím být srozumitelný/á a všichni přesně vědí, co se očekává – nikdo se mě nebojí a všichni vědí, kde je hranice.
- Vím, jak efektivně komunikovat změny tak, aby byly rychleji přijaty.
- Umím ovládat vlastní emoce a dokáži se naladit na profesionalitu i v nejtěžších situacích.
- Umím předávat zpětnou vazbu tak, že dojde k posunu, a to bez ztráty motivace.
- Zním techniky zvládání krizové situace a s tím spojené komunikace – vím, co lidé potřebují v době krize.



JAK NA EFEKTIVNÍ PORADY

Šetřete peníze a udržujte motivaci.

Jaké informace získám?

- Jak plánovat skutečně efektivní porady a šetřit čas i zdroje.
- Jak stanovit jasné cíle a vytvořit agendu, která udrží všechny zaměřené na podstatné body.
- Techniky efektivního vedení porad a udržení kontroly nad diskusí.
- Jak zvýšit angažovanost a aktivní účast všech členů týmu.
- Strategie pro řešení konfliktů a nesrovnalostí během porad.
- Techniky, jak efektivně vést virtuální porady, které jsou stále více součástí našeho pracovního života.

Jaké dovednosti si osvojím?

- Naučíte se plánovat porady, které šetří čas a peníze, a přitom dosahují skvělých výsledků.
- Osvojíte si dovednosti, jak udržet pozornost a zapojení všech účastníků po celou dobu porady.
- Získáte nástroje pro řešení konfliktů a nesrovnalostí, takže vaše porady budou hladce plynout.
- Zjistíte, jak udržet porady krátké, výstižné a produktivní.
- Naučíte se vytvářet atmosféru, která podporuje otevřenou komunikaci, kreativitu a spolupráci.
- Zjistíte, jak pracovat s různými typy účastníků a zajistit, aby se všichni cítili zapojení a motivovaní.



JSEM NA VEDOUCÍ POZICI NOVĚ

Jak si zajistit rychlý úspěch a co je třeba nepodcenit.

Jaké informace získám?

- Jak se rychle a efektivně začlenit do nové vedoucí role.
- Jak pracovat s přechodem z kolegy na vedoucího.
- Jak vést náročné rozhovory a vybudovat si respekt.
- Jak rychle získat důvěru týmu, která je nezbytná pro rychlý úspěch.
- Jak analyzovat konflikty a identifikovat jejich příčiny.
- Jak efektivně komunikovat dle toho, koho mám v týmu.
- Mapování členů týmu a jak s nimi pracovat.

Jaké dovednosti si osvojím?

- Naučíte se, jak rychle převzít vedoucí roli, dosáhnout respektu a důvěry svého týmu.
- Osvojíte si dovednosti efektivní komunikace, delegování a motivace týmu.
- Zjistíte, jak efektivně řídit svůj čas a čas svého týmu pro dosažení maximální produktivity.
- Budete vědět, jak budovat důležité vztahy uvnitř i vně vaší organizace.
- Naučíte se reagovat na nečekaný disrespekt, obzvláště, pokud jste povýšil/a ve vašem týmu.
- Zjistíte, jak budovat týmovou kulturu, kde budou výsledky rychle vidět.



MANAGEMENT KONFLIKTŮ – UMÍTE PŘEDCHÁZET KONFLIKTŮM?

Jak efektivně řešit konflikty na pracovišti.

Jaké informace získám?

- Jak rozpoznat varovné signály a předcházet konfliktům dříve, než se rozvinou.
- Jak předcházet konfliktům na základě mapování osobností.
- Jak vést náročné rozhovory a udržet profesionální přístup.
- Základní techniky mediace pro řešení sporů mezi kolegy.
- Jak analyzovat konflikty a identifikovat jejich příčiny pro dlouhodobá řešení.
- Jak zvládat stres a agresivitu.
- Jak efektivně udržet na uzdě konfliktní dav.

Jaké dovednosti si osvojím?

- Získáte nástroje pro krizové řízení a analýzu konfliktů pro dlouhodobá řešení.
- Naučíte se vytvářet pozitivní pracovní prostředí, které minimalizuje vznik konfliktů.
- Osvojíte si základní techniky mediace pro efektivní řešení sporů.
- Zjistíte, jak pracovat s konflikty mezi ženami a muži a jaký je v tom rozdíl.
- Naučíte se efektivně eliminovat jakékoli příznaky šikany na pracovišti.
- Zjistíte, jak budovat silnou týmovou dynamiku a podporovat spolupráci.



ASERTIVITA

Zvyšte svoji sebejistotu a ubraňte se manipulaci.

Jaké informace získám?

- Co je vlastně asertivita a kdy je dobré ji využívat.
- Jak zvýšit své sebevědomí a sebeúctu pomocí asertivních technik.
- Jak na stanovení a udržení si osobních hranic v různých situacích.
- Jak na umění říkat "ne" bez pocitu viny a s respektem k druhým.
- Jak rozpoznávat a asertivně reagovat na manipulativní chování.
- Praktická cvičení a zpětná vazba pro zdokonalení asertivních dovedností.

Jaké dovednosti si osvojím?

- Naučíte se jasně a sebevědomě vyjadřovat své myšlenky a potřeby.
- Získáte dovednosti, jak efektivně řešit konflikty a stanovovat si hranice.
- Osvojíte si techniky, které vám pomohou získat respekt a důvěru druhých.
- Umím ovládat vlastní emoce a vím, jak se zachovat v různých situacích.
- Umím efektivně a profesionálně reagovat na manipulativní jednání.
- Zním techniky efektivní a přiměřené zpětné vazby.



TIME MANAGEMENT VS MANAGEMENT PRIORITIZACE

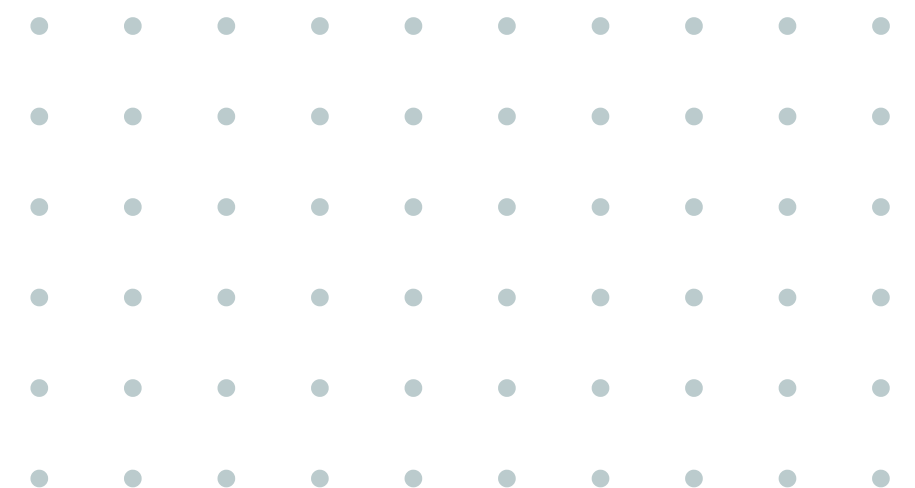
Jak být efektivní vs. jak se přimět následovat plán.

Jaké informace získám?

- Jak efektivně řídit svůj čas a prioritizovat úkoly pro maximální produktivitu.
- Nástroje pro zvýšení osobní produktivity.
- Metody pro správné stanovení priorit.
- Jak na minimalizaci rušivých vlivů a jak zůstat soustředěn/a.
- Techniky pro zvládání stresu a tlaku.
- Jak udržovat sebedisciplínu.

Jaké dovednosti si osvojím?

- Naučíte se vytvářet realistické plány, které vás povedou k dosažení vašich cílů.
- Osvojíte si metody, jak správně identifikovat a zaměřit se na nejdůležitější úkoly.
- Zjistíte, jak se motivovat a udržet se na správné cestě, i když narazíte na překážky.
- Naučíte se, jak minimalizovat rušivé vlivy a zůstat soustředěni na své úkoly.
- Získáte nástroje pro pravidelné hodnocení a zlepšování svých plánů a postupů.
- Zjistíte, jak efektivně delegovat úkoly, abyste se mohli soustředit na klíčové aktivity.



VYJEDNÁVÁNÍ V BĚŽNÉM ŽIVOTĚ I V PRÁCI

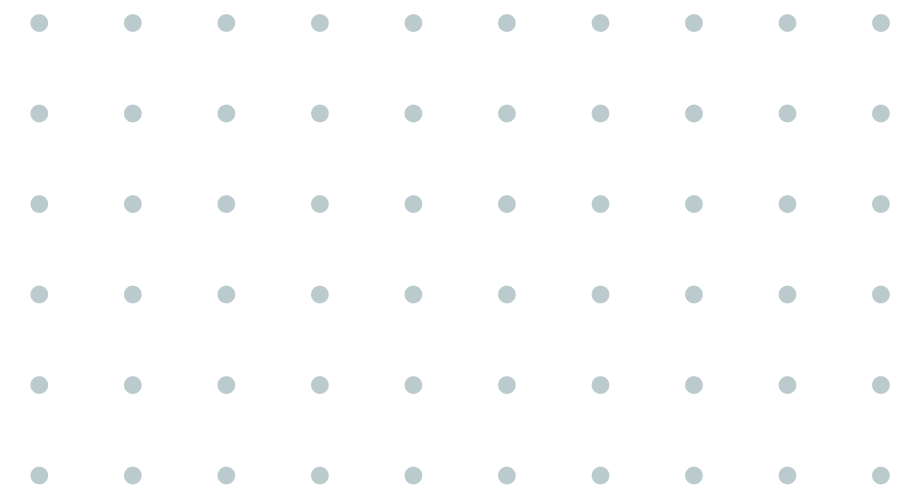
Naučte se vytvořit vhodný okamžik a získejte výhodnější podmínky.

Jaké informace získám?

- Jak rozpoznat a vytvořit ten správný okamžik pro vyjednávání.
- Klíčové techniky efektivního vyjednávání pro osobní i pracovní život.
- Jak se důkladně připravit a získat všechny potřebné informace.
- Jak efektivně řešit námitky a překonávat odpor druhé strany.
- Využití emoční inteligence pro porozumění potřebám a motivacím druhé strany.
- Zvládání stresu a tlaku během vyjednávání.

Jaké dovednosti si osvojím?

- Naučíte se vyjednat jako profesionál i v soukromé oblasti a dosahovat lepších výsledků.
- Zjistíte, jak rozpoznat a využít ten správný okamžik pro vyjednávání.
- Osvojíte si osvědčené techniky a strategie pro úspěšné vyjednávání.
- Zvládnete stres a tlak během vyjednávání s lehkostí.
- Naučíte se rozlišné styly vyjednávání a jejich výhody i nevýhody.
- Naučíte se pracovat s blufováním a manipulací.



ZÍSKEJTE OSTATNÍ NA SVOU STRANU

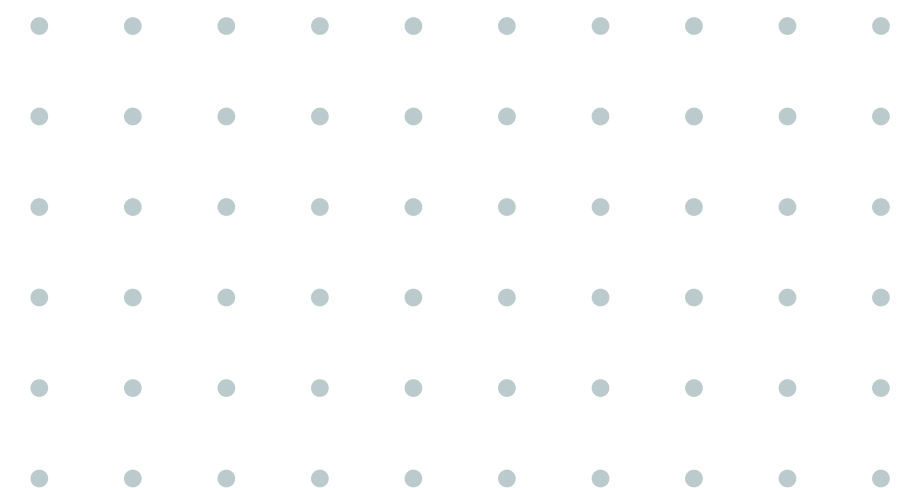
Jak na prezentační dovednosti, které vám zajistí spolupráci a zájem.

Jaké informace získám?

- Jak vytvořit strukturovanou a poutavou prezentaci, která zaujme.
- Umění přesvědčivé komunikace pro získání podpory vašich nápadů.
- Techniky pro udržení pozornosti publika od začátku do konce.
- Efektivní využití vizuálních pomůcek pro zvýšení srozumitelnosti.
- Techniky pro zvládání nervozity a stresu během prezentace.
- Jak využít hlas a řeč těla pro maximální přesvědčivost.

Jaké dovednosti si osvojím?

- Naučíte se vytvářet a prezentovat poutavé a efektivní prezentace.
- Zjistíte, jak správně komunikovat své myšlenky a získat podporu publika.
- Osvojíte si techniky pro udržení pozornosti a zapojení publika.
- Naučíte se využívat hlas a řeč těla pro zvýšení přesvědčivosti.
- Získáte dovednosti pro zvládání otázek a námitek.
- Zvýšíte své sebevědomí a zvládnete nervozitu při veřejném vystupování.
- Zjistíte, jak zapojit publikum a učinit svou prezentaci interaktivní a zajímavou.



POZITIVNÍ MINDSET

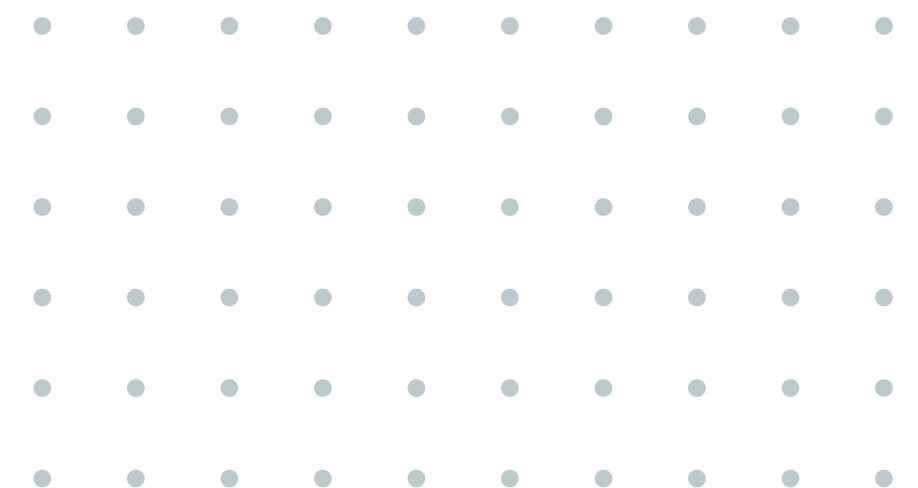
Zbraň úspěšných – naučitelná vlastnost, která vám zajistí úspěch.

Jaké informace získám?

- Jak rozvinout pozitivní myšlení, které vás posune k úspěchu.
- Techniky přeměny negativních myšlenek na konstruktivní přístup.
- Budování odolnosti vůči stresu a neúspěchům.
- Posílení sebevědomí a sebeúcty prostřednictvím pozitivního myšlení.
- Strategie pro stanovení a dosažení realistických cílů.
- Využití afirmací a vizualizací k posílení pozitivního myšlení.
- Rozvoj optimismu a jeho přenos do každodenního života.
- Zvládání stresu a negativních emocí a jejich přeměna na pozitivní energii.
- Nástroje a techniky pro inspiraci a motivaci k dosažení vašich snů a cílů.

Jaké dovednosti si osvojím?

- Naučíte se, jak pozitivní mindset přetvoří váš život a kariéru.
- Zjistíte, jak přeměnit negativní myšlenky na pozitivní sílu.
- Osvojíte si techniky pro zlepšení sebevědomí a odolnosti.
- Naučíte se stanovit a dosáhnout svých cílů s pozitivním přístupem.
- Získáte dovednosti pro zvládání stresu a negativních emocí.
- Naučíte se využívat afirmace a vizualizace pro dosažení úspěchu.
- Rozvinete optimismus a naučíte se ho aplikovat v každodenním životě.
- Získáte nástroje pro inspiraci a motivaci k dosažení vašich snů.



PSYCHOSOMATIKA

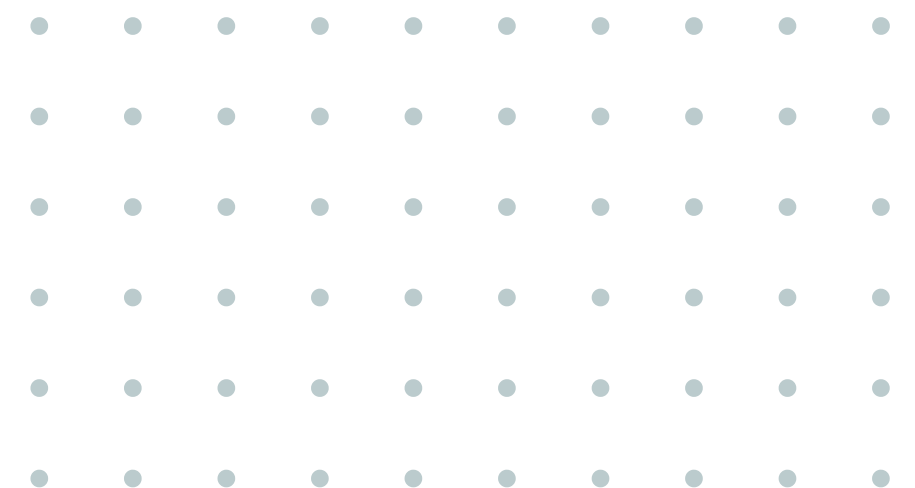
Poznávám sám/a sebe a umím se sebou pracovat.

Jaké informace získám?

- Jak pochopit, že fyzické symptomy souvisejí s emocemi a psychikou.
- Techniky sebepoznání pro odhalení, jak vás minulé zkušenosti ovlivňují.
- Identifikace stresových spouštěčů a jejich vlivu na tělo.
- Metody pro změnu negativního myšlení na pozitivní přístup.
- Jak efektivně zvládat emoce a jejich vliv na zdraví.
- Praktiky mindfulness a relaxační techniky pro zklidnění mysli a těla.
- Využití propojení těla a mysli k posílení zdraví.
- Techniky ovlivňování podvědomí pro pozitivní změny.
- Nástroje pro sebereflexi a neustálý osobní růst.

Jaké dovednosti si osvojím?

- Naučíte se, jak pozitivní mindset přetvoří váš život a kariéru.
- Naučíte se, jak psychosomatika ovlivňuje vaše zdraví a jak s tím pracovat.
- Zjistíte, jak vaše zkušenosti formují vaše myšlení a chování.
- Osvojíte si techniky pro změnu negativních vzorců myšlení.
- Naučíte se efektivně pracovat se svými emocemi.
- Získáte praktiky mindfulness a relaxační techniky pro zklidnění mysli a těla.
- Zjistíte, jak pracovat s propojením těla a mysli pro zlepšení zdraví.
- Osvojíte si techniky práce s podvědomím pro pozitivní změny.
- Získáte nástroje pro neustálý osobní růst a sebereflexi.
- Naučíte se, jak transformovat negativní zkušenosti na příležitosti k růstu.



TYPOLOGICKÉ MAPOVÁNÍ

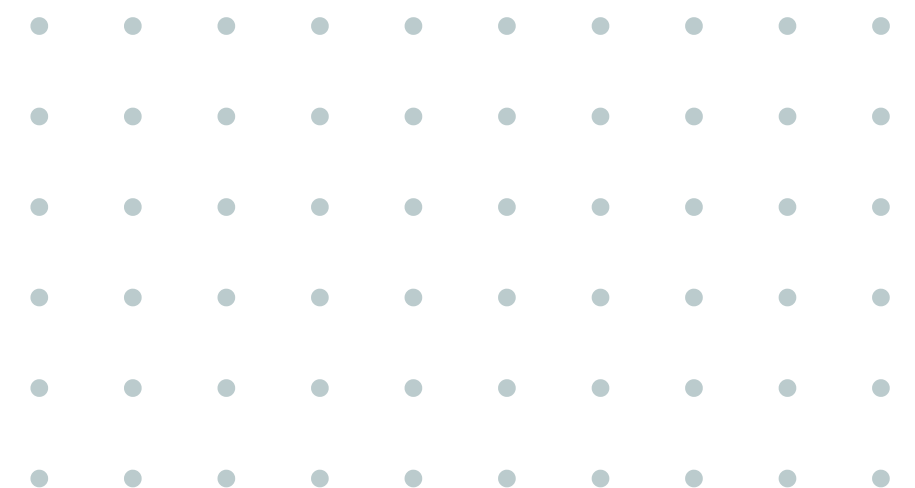
Jak zlepšit vztahy na pracovišti i mimo něj.

Jaké informace získám?

- Jak rozpoznat a porozumět různým typům osobností.
- Jak na efektivní komunikaci přizpůsobenou každému typu osobnosti.
- Techniky pro budování silných a harmoničtějších vztahů.
- Strategie pro zvládání konfliktů a nedorozumění.
- Efektivní motivaci a vedení různých osobnostních typů.
- Lepší sebepoznání a pochopení vlastních reakcí.
- Využití typologie osobnosti pro lepší týmovou spolupráci.
- Posílení empatie a citlivosti vůči potřebám druhých.
- Optimalizace pracovního prostředí pro vyšší produktivitu a spokojenost.

Jaké dovednosti si osvojím?

- Naučíte se rozpoznávat a chápat různé osobnostní typy.
- Získáte dovednosti pro efektivní komunikaci a budování silných vztahů.
- Osvojíte si strategie pro řešení konfliktů a zlepšení týmové spolupráce.
- Pochopíte, proč jednomu toto vadí a druhému ne.
- Snížíte očekávání, která vychází z vašich přesvědčení a budete schopni vidět i druhý pohled.
- Zlepšíte své sebepoznání a empatii vůči ostatním.
- Naučíte se optimalizovat pracovní prostředí pro různé osobnostní typy.



VYJEDNÁVÁNÍ V KONFLIKTNÍCH SITUACÍCH

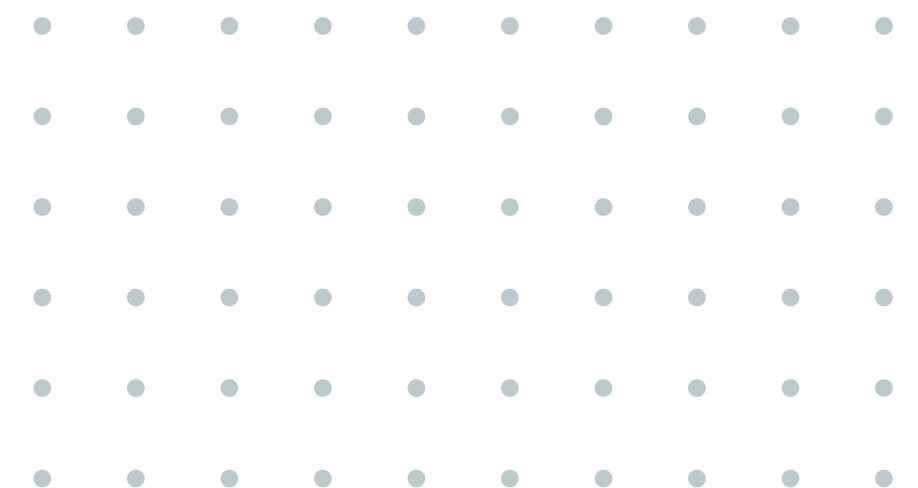
Aneb jak na konstruktivní spor, kde emoce hrají značnou roli.

Jaké informace získám?

- Jak se naučit číst protistranu tak, že budete znát dopředu další kroky.
- Jak se naučit pokládat správné otázky
- Jak určit, kdo je ve vyjednávání skutečně dravec
- Jak se naučit nehodnotit a skutečně naslouchat
- Jak pracovat s egem, manipulací a silnými emocemi ve vyjednávání.
- Jak určit vyjednávací strategii v situaci, kdy jde vše z kopce.
- Jak na kotvy ve vyjednávání.
- Jak pracovat s útoky v osobní rovině.
- Jak se zbavit obav z odmítnutí.

Jaké dovednosti si osvojím?

- Rozumím emocím ve vyjednávání a umím s nimi efektivně pracovat u sebe i u protistrany.
- Umím pokládat otázky tak, že vedu protistranu ke kýženému cíli.
- Umím posunout jednání i v situacích, kdy se nehýbe z místa.
- Vím, jak na sebe naladit protistranu i v momentě, kdy si na první dobrou “nesedíme”.
- Umím odstříhnout protistranu od únikových cest.
- Umím se plně soustředit na vyjednávání a nenechám si nikam odvést pozornost (slepá ulička).
- Naučíte se zvládat stres a zůstat v klidu.



BUDOVÁNÍ POZITIVNÍHO SEBEVĚDOMÍ

Nikdy není pozdě najít svoji sílu.

Jaké informace získám?

- Jak objevit a posílit své osobní silné stránky.
- Jak na přeměnu negativního myšlení na pozitivní přístup.
- Praktické techniky pro každodenní posilování sebevědomí.
- Jak na sebevědomou a přesvědčivou sebe prezentaci.
- Překonávání strachu a pochybností, které vás brzdí.
- Posílení vnitřní síly a odolnosti vůči stresu.
- Zvládání kritiky a její využití pro osobní růst.
- Nástroje pro udržení motivace a budování sebedůvěry.
- Stanovení dosažitelných cílů a oslava úspěchů.

Jaké dovednosti si osvojím?

- Naučíte se rozpoznat a posílit své silné stránky.
- Osvojíte si techniky pro přeměnu negativního myšlení na pozitivní.
- Získáte dovednosti pro sebevědomou a přesvědčivou sebe prezentaci.
- Naučíte se překonávat strach a pochybnosti.
- Posílíte svou vnitřní sílu a odolnost vůči stresu.
- Zjistíte, jak konstruktivně přijímat a zvládat kritiku.
- Získáte nástroje pro udržení motivace a sebedůvěry.
- Naučíte se, jak si stanovit dosažitelné cíle a oslavit své úspěchy.



PRYČ S PROKRASTINACÍ

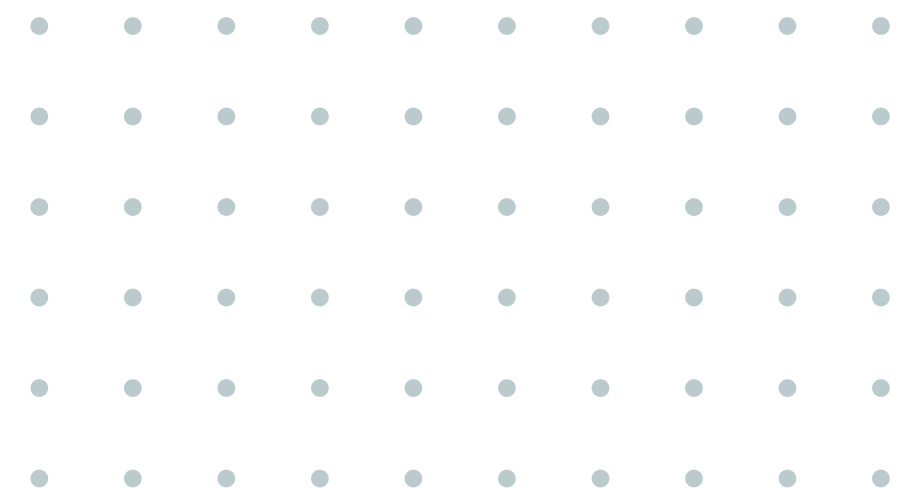
Proč se nedokážu přimět k práci a jak to mohu změnit.

Jaké informace získám?

- Pochopení kořenů prokrastinace a proč odkládáte úkoly.
- Identifikace spouštěčů prokrastinace ve vašem životě.
- Efektivní strategie pro překonání odkládání úkolů.
- Správné stanovení priorit a zaměření na to nejdůležitější.
- Techniky pro lepší time management a zvýšení produktivity.
- Metody pro zvýšení motivace a sebedisciplíny.
- Zvládání rozptýlení a udržení soustředění na úkoly.
- Stanovení dosažitelných a motivačních cílů.
- Nástroje pro pravidelnou sebereflexi a neustálé zlepšování.

Jaké dovednosti si osvojím?

- Naučíte se rozpoznat a pochopit kořeny své prokrastinace.
- Osvojíte si strategie pro překonání odkládání úkolů.
- Zjistíte, jak lépe řídit svůj čas a zvýšit produktivitu.
- Naučíte se stanovit a udržet si priority.
- Získáte techniky pro zvýšení motivace a disciplíny.
- Zjistíte, jak minimalizovat rušivé vlivy a zůstat soustředěný.
- Naučíte se stanovit si dosažitelné a motivační cíle.
- Získáte nástroje pro pravidelnou sebereflexi a neustálé zlepšování.



TRÉMA Z VYSTUPOVÁNÍ NA VEŘEJNOSTI

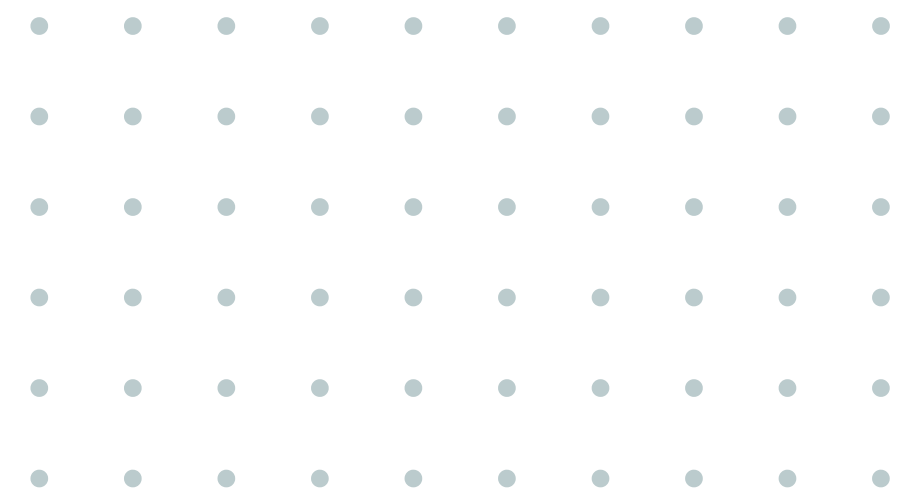
Od nervozity k nejlepšímu projevu

Jaké informace získám?

- Jak pochopit a překonat trému.
- Techniky pro zvládání nervozity před a během vystoupení.
- Tipy na důkladnou přípravu a plánování pro snížení stresu.
- Využití řeči těla a dýchání ke zvýšení sebejistoty.
- Vizualizační techniky pro úspěšné vystoupení.
- Praktická cvičení pro zlepšení projevu.
- Jak klidně a sebevědomě reagovat na otázky z publika.
- Budování sebevědomí a pozitivního myšlení.
- Využití zpětné vazby pro neustálé zlepšování.

Jaké dovednosti si osvojím?

- Naučíte se rozumět své trémě a překonat ji.
- Osvojíte si techniky pro zvládání nervozity a stresu.
- Zjistíte, jak se efektivně připravit na veřejné vystoupení.
- Naučíte se využívat řeč těla a dýchání ke zvýšení sebejistoty.
- Získáte techniky vizualizace pro úspěšné vystoupení.
- Vyzkoušíte si praktická cvičení pro zvládnutí trémy.
- Naučíte se klidně a sebevědomě reagovat na otázky z publika.
- Posílíte své sebevědomí a pozitivní myšlení při vystupování.



ROVNOU K VĚCI

Komunikujte s jasným sdělením a odstraňte domněnky, které vás brzdí.

Jaké informace získám?

- Jak komunikovat přímo a efektivně.
- Odstranění domněnek a zbytečných komplikací.
- Techniky pro jasné a srozumitelné sdělování.
- Aktivní naslouchání a porozumění potřebám druhých.
- Předcházení a řešení nedorozumění.
- Budování důvěry skrze otevřenou komunikaci.
- Poskytování a přijímání konstruktivní zpětné vazby.
- Praktická cvičení pro zdokonalení komunikace.
- Zlepšení týmové spolupráce díky jasné komunikaci.

Jaké dovednosti si osvojím?

- Naučíte se komunikovat přímo a jasně.
- Odstraníte domněnky a zjednodušíte svou komunikaci.
- Osvojíte si techniky pro srozumitelné sdělování.
- Zlepšíte své naslouchání a porozumění druhým.
- Naučíte se předcházet a řešit nedorozumění.
- Budete budovat důvěru skrze otevřenou komunikaci.
- Získáte dovednosti pro konstruktivní zpětnou vazbu.
- Vyzkoušíte si praktická cvičení pro lepší komunikaci.
- Posílíte týmovou spolupráci díky jasnému sdělení.

