



Sebekoučink - Cesta k úspěchu

Jak zůstat klidný, spokojený a efektivní i pod tlakem.

Results & Emotions s.r.o.; Sokolovská 126/40, Praha 8

Už byste potřebovali další dovolenou? Bohužel, ani další dovolená Vám od trvalého stresu příliš nepomůže. Řešení může být ve změně několika základních a zásadních návyků, což Vám umožní zvládat více věcí, s větším klidem a nadhledem. A zejména s pocitem, že opravdu žijete, nejen, že přežíváte.

Hlavní přínosy programu:

- Naučíte se lépe pracovat sami se sebou - pochopíte, jak funguje vaše myšlení a emoce.
- Lépe se Vám bude dařit vést sebe, kolegy a podřízené k samostatnosti a odpovědnosti.
- Naučíte se základy koučovacího komunikačního přístupu pro práci i osobní život.
- Poznáte nové lidi, rozšíříte si své kontakty a načerpáte novou energii

Program:

1. den - sobota (9:30 - 17:30)

"Zaměřeno na sebepoznání"

- Poznatky o fungování našeho myšlení – představíme si základní poznatky neurověd a moderní psychologie o tom, jakým způsobem přemýšlíme a jaké to má pro nás a lidi okolo nás dopady.
- Emoce a jak s nimi pracovat – vyzkoušíme si základní techniky pro práci s emocemi.
- Vědomá přítomnost - nástroj na cestě ke spokojenosti
- Jak měnit své návyky – ukážeme si model, jakým lze přepisovat i dlouhodobé návyky – jak u vás, tak vašich kolegů (model inspirován přístupem předních světových koučů)
- Prioritizace – jak se zaměřovat skutečně na to podstatné, co přináší výsledky.
- **Aktuální téma: Konflikt jako příležitost** - Komunikační model pro zvládání konfliktů – tak, aby se vám dařilo prosadit si svoje, druhí to respektovali a nenarušilo to vaše vztahy.
- **Neformální společenský večer:** Po vzdělávacím programu obvykle vyrazíme společně na večeři a neformální povídání o aktuálních životních tématech :-)



2. den - neděle (9:30 - 17:00)

"Komunikace, která usnadňuje život"

- Znaky dobrých vztahů – co je důležité pro dlouhodobé a funkční vztahy v práci i mimo ni a jak tyto aspekty posilovat.
- Základy koučovacího přístupu – jak správně komunikovat, aby vaše rozhovory měli dopad, který chcete.
- Naučíte se RE komunikační model, který přizpůsobíme vašim reálným situacím.
- **Aktuální téma: Umět říkat NE**

Cena:

školení: 6 900 Kč ostatní

ubytování pro mimopražské: 1 000 Kč / 1 noc v jednolůžkovém pokoji včetně snídaně (3 hvězdičkový hotel 150 metrů od místa konání)