

**Ponuka na intenzívny 8-dňový tréning,  
zameraný na rozvoj manažérskych a vodcovských zručností,  
skupinovo i individuálne/pre širokú verejnosť**

**Vážený obchodný partner,**

**s potešením predkladám pre Vás a vašu spoločnosť, návrh ponuky, na intenzívny tréning, zameraný na rozvoj manažérskych zručností, na ľudí vo vedení tímov.**

Tréningom sa zameriame na prehĺbenie vedomostí, zručnosti a praktický tréning v oblastiach vodcovských a manažérskych zručností, vysoko účinnej komunikácie s podriadenými, tímovej spolupráce, vhodných vodcovských štýlov, koučingového spôsobu myslenia a vedenia, motivácie, riadenia zmeny a seba riadenia v harmónii.

Účastníci spoznajú a rozšíria si nástroje pre motiváciu, prácu s časom, záťažovými situáciami a efektívnym využívaním svojich vnútorných zdrojov; schopnosť pochopiť, motivovať, inšpirovať, nabudiť, spolupracovať win:win

Súčasťou tréningu, je mnoho, rokmi overených poznatkov, psychologických dotazníkov, na zlepšenie sebaoznania, interaktívnych diskusií, aktivít a rozvojových hier, kde si naučené veci precvičíme a zažijeme priamo u seba. Modul zameraný na koučovanie, zas pripraví na účinné aktívne počúvanie, efektívne vedenie partnerských rozhovorov, podporu tvorivej atmosféry v tíme, pre dosahovanie vysokého výkonu. Vyskúšame si praktické využívanie koučovacích techník, dávania ADO spätnej väzby, mnoho funkčných metód, priamo v praxi.

Prostredníctvom rozvojových aktivít, sa účastníci naučia posilňovať tímového ducha, zefektívniť komunikáciu a komunikačné kanály medzi kolegami vo svojom tíme a vybudujú tvorivé, podporné prostredie na fungovanie svojho pracovného tímu, s uplatnením ich talentov.

**Zostavili sme ponuku na ucelený tréning moderného leadership-u, s veľmi žiadanými témami a vieme vám ho ponúknuť (za predpokladu intenzívneho nasadenia, rozhodne žiadna „vata“), v tejto zostave ako 8-dňový tréning.**

*Pod vplyvom tohto zážitkového rozvojového programu, získajú sebaistotu a schopnosť využívať naučené, ako pri úspešnom zvládaní svojej každodennej práce lídra, tak v bežnom živote.*

Viac vplyvu, znamená viac úspechu.

**Spýtajte sa na vypísané termíny, prípadne si objednajete tréning vo vlastnom termíne:**

- **2 + 2 + 2 + 2 dni alebo 3 + 3 + 2 dni**
- Ideálny **časový rozstup** medzi 2/3-dňami výcviku: **2-4 týždne**, býva cennou výhodou na aplikovanie a pozorovanie naučeného v praxi, práca na samostatných zadaniach. Ide o systematické kontinuálne zlepšovanie sa vo všetkých oblastiach života.
- Odporúčame **počet účastníkov v skupine: 6, pre dosiahnutie mimoriadnych výsledkov**

**Tréning povedú:** Erika Feketová, ACC a Mary Dwyn Sumbalová, koučky akreditované ICF, lektorky profesijného a osobnostného rozvoja

**Miesto konania:**

Tréningová miestnosť - **Espiral, s. r. o.**  
Adresa: Priemyselná 8, v Bratislave, 2. poschodie  
**Zelená budova Liberálny dom (SaS)** (oproti LIDL)

**Alebo:** Tréningový priestor zvolený objednávateľom

**Forma vzdelávania:**

- Prednáška, mentoring, tréningovanie, demonštrácia a interakcia
- Koučovací prístup, koučing, NLP techniky
- Individuálne tréningovanie naučeného a (samo)štúdium medzi stretnutiami

**Stručná agenda tréningu:** **Partnerská a vyspelá komunikácia lídra/manažéra – viac vplyvu = viac úspechu**

- Mirroring – Leading – Rapport; + Rozhovor (katalyzátor premýšľania)
- Filtre a preferenčné kanály vnímania sveta, ai
- Dotazník osobnostných komunikačných štýlov - ako nám táto vedomosť uľahčí spoluprácu s ľuďmi, keď sú v záťaži, pod stresom
- Zásady partnerskej komunikácie: aktívne počúvanie a vedenie bdelého rozhovoru, ako i používanie ADO – účinnej spätnej väzby, Technika Ja-Vy-My

 **Rôznorodosť uhlov pohľadu, podstata porozumenia Jungovskej typológie osobnosti a pochopenie správania a reakcií komunikačného partnera:**

- Osobná perspektíva a pohľad na vec: CELKOVÝ / DETAILNÝ
- Nasmerovanie povinností: ĽUDSKÝ / ÚLOHOVÝ prístup
- Nasmerovanie motivácie: DOSIAHNUTIE CIEĽA / ÚTEK
- Motívy konania: VOLITEĽNÝ / METODICKÝ prístup
- Do akcie: AKTÍVNY / HODNOTIACI prístup
- Ako v minimálnom čase vhodne odpovedať, predstaviť svoj zámer, požiadavku, stanovisko či cieľ, v súvislosti s typom „poslucháča“?
- Ako maximalizovať vplyv svojich vyjadrení? Ako zvýšiť svoju schopnosť presvedčiť a originálne formulovať myšlienku v hovorenej i písomnej forme?
- Poznanie, čo hrá v komunikácii skutočnú rolu a pomáha nám to ísť, svojmu komunikačnému partnerovi na ceste v ústrety, eliminovanie bariér prvotného vnímania
- Ako nerobiť zbytočné kompromisy, či ako efektívne rokovať a vyjednávať
- Schopnosť prispôbiť svoj prejav na základe rýchleho odlíšenia rôznych typov poslucháčov a pisateľov

**Cieľom je:** Poznať a vedieť využívať nástroje, kľúče k budovaniu kvalitných medziľudských vzťahov, k zvládaniu konfliktov a záťažových situácií. Poznanie, čo hrá v komunikácii skutočnú rolu a pomáha nám to ísť, svojmu komunikačnému partnerovi na ceste v ústrety, uľahčiť videnie a porozumenie stanoviska niekoho iného

**Budovanie experta v sebapoznaní, poznaní ľudí okolo seba, porozumení osobnosti**

## ☐ Líder/manadžér pozná svojich ľudí a efektívne buduje svoj tím

- **Tímové role podľa Mereditha Belbina** - prednáška a diskusia k rozdielom, prínosu rolí aj ich vzájomným konfliktom a nedorozumeniam
- Dotazník tímových rolí – aké sú naše role a ich silné a slabé stránky, kedy sú naše talenty najlepšie využité; koho potrebujeme aby nás dopĺňal, ako si zložiť tým a porozumieť významu odlišností a ich dôležitosti v spolupráci
- Otestovanie sa a spoločná interpretácia výsledkov s výkladom k jednotlivým tímovým roliam, ich charakteristikám, možným konfliktom ako aj ich využitie v efektívnej tímovej spolupráci
- Úroveň tímovej spolupráce je významným kritériom, ktoré prispieva k efektivite pracovnej skupiny. Práve vhodné a rovnomerné zastúpenie tímových rolí, môže viesť ku kvalitným výsledkom práce tímu. Dôležité je uvedomovať si nielen silné, ale aj slabé preferencie (stránky) a vlastnosti členov skupiny. – úspešný líder /manažér
- Ako zložiť najefektívnejší tím a vyťažiť z ľudí maximum, kedy vybudovať a kedy nakúpiť, aké úlohy dávať ktorým roliam
- Tímová aktivita – pre uvedomenie ako sa moje role prejavujú: Einsteinova skupinová hádanka „Rytieri okrúhleho stola alebo Kto chová slona“

## ☐ Základné princípy výkonového koučovania v praxi

- Koučovanie ako štýl vedenia, motivácie a tvorivej spolupráce s ľuďmi
- Submodalita, Filtre a preferenčné kanály vnímania sveta, ai
- Podstata – Koučovací prístup DUO; Zručnosti; Metodický postup; Vzorce pre Výkon a Výsledok  
 $Výkon = Potenciál - Bariéry$ ;  $Výsledok = Motivácia \times Čas$  (opakovanie)
- Stanovovanie cieľov (pomenovávanie úloh, aby boli splniteľné) podľa SMARTER, efektívne uplatňovanie modelu GROW, pri hľadaní možností a pomenovávaní si strategických krokov
- Nácvik na rozpoznávanie a správneho zadefinovania cieľa/úlohy podľa SMARTER - súťažná hra s kockami na ambicióznosť cieľov a ich dynamiku v skupine a vplyv ostatných na naše ciele
  - G – Goals
    - precvičovanie kladenia otázok na objasnenie cieľov
    - skupinová reflexia
    - zvyšovanie kvality definície cieľa, praktická aplikácia
- Efektívne kladenie otázok na objasnenie popisu súčasnej situácie + kritické premenné ako nástroj k popisu reality a sebakoučovania + Prenos z problémového do výsledkového rámca
  - R – Reality
    - precvičovanie kladenia otázok na objasnenie popisu súčasnej situácie
    - kritické premenné, ako nástroj k popisu reality a sebakoučovania
    - praktická aplikácia
- Formovanie a kladenie správnych otázok na generovanie možností riešení
  - O – Options
    - precvičovanie kladenia otázok na generovanie možností riešení
    - skupinová reflexia
    - koučovanie v skupine, koučovanie v trojiciach
- Vyjasnenie ďalšieho postupu, zainteresovania, prevzatia zodpovednosti;
  - W – Will
    - precvičovanie kladenia otázok na vyjasnenie ďalšieho postupu
    - skupinová reflexia
    - Koučovanie v skupine, koučovanie v trojiciach, spätná väzba, diskusia
- Reflexia a sebareflexia, koučovacia šípka

#### ☐ Líder/manažér pozná seba a svoj štýl

- Diskusia k rozdielom lídra a manažéra, ako predstaviť ľuďom víziu a motivovať ich
- Aktivita k rozdielom v rolách, úlohách a význame lídra a manažéra - kedy použiť manažérske techniky a kedy líderstvo - k čomu nás to viac ťahá, ako tieto role spolupracujú
- Dotazník - situačný model vodcovstva - spoznáte svoj preferovaný štýl vedenia, dozviete sa, kedy je ktorý štýl najefektívnejší, na aké typy zamestnancov zaberá, a ktorých daný štýl už brzdí...ako situačne upraviť štýl vedenia, aby sme u svojich ľudí uvoľnili maximálny potenciál a umožnili im tak zažívať úspech
- VLK a ovčiarsky pes - rôzne /generačné (štýly vodcovstva - ich plusy a mínusy - diskusia, aktivita na flipchart, v skupinkách

#### ☐ Motivujúci a motivovaný líder/manžér pozná

- Čo ľudí motivuje a čo demotivuje - podľa neuro-vedeckého modelu SCARF
- Čomu, akým krokom pri vedení ľudí, je lepšie sa vyhýbať a čo podporiť, aby sme sa stali vplyvnými vodcami
- Ako vplývajú základné potreby a ich naplnenie na motiváciu zamestnanca
- Aké sú rozdiely v potrebách, osobných hodnotách a motivácii u rôznych generácií: Boomer, X,Y, Kazuistika - udeľovanie odmien v praxi
- **Plán adaptácie pracovníka** a zhodnotenie po skúšobnej dobe, príprava Adaptačného plánu
- **Pravidelné hodnotenie a riadenie výkonov pracovníka** – ako na to správne, motivujúco

#### Vyrovnaný líder/manažér, ktorý zvláda svoj život s radosťou

- ☐ **Time management pokročilo** – Osvojenie si poznatkov a zručností v sfére manažovania času nielen podľa základných princípov, ale aj s ohľadom na hierarchiu hodnôt, životnú a profesijnú stratégiu a priority
  - Matica priorít a stanovovanie priorít; techniky manažovania seba v čase (GDT, pomodoro, mind maps...)
  - Delegovanie – jeden zo základov efektívneho leadership-u, aktivita tréningu multitasking-u
- **STOP prokrastinácie a nástup motivácie** – ako prekonať odkladanie, ako uvoľniť motiváciu (imaginácia, dôsledkové a alternatívne myslenie), dosiahnuť spokojnosť a emočnú vyrovnanosť
  - Spoznajte nástroje, ktoré u vás či vo vašich tímoch odstránia, eliminujú nežiaduci stav, správanie a nahradia žiaducim:
    - Demotivácia / Aktívna vnútorná motivácia
    - Prokrastinácia / Akcieschopnosť
    - Neefektivita / Efektivita a produktivita
    - Bezúčelnosť, zlozvyky / Pozitívne návyky, systém
    - Frustrácia / Spokojnosť
    - Odpor k práci / Seberealizácia
    - Stres / Flow, Inner game
  - Využívanie techník: TO DO list , TO DO ALL, Flow lístok a iné
  - Sebadisciplína, produktivita a efektivita práce
  - Ako súvisia ciele, motivácia a vaše kľúčové hodnoty (Kde načerpám palivo; Ako zvýším rýchlosť, aké sú užitočné skratky?)

- ❑ **Stress management** (tipy – triky) a práca so zmenou - ako zvládať stres, nájsť skryté rezervy, spoznať silu premenenej mysle a praktické techniky vedúce k vyrovnanosti, väčšiemu pokoju a spokojnosti
  - Zvládanie vypätej situácie, odbúravanie strachu, stresu, napätia, získanie stability, nadobúdanie vnútornej rovnováhy, ako si zabezpečiť flow, využívať všímavosť, byť TU a TERAZ
  - Ovládnutie stresu – sila zamerania, klamstvá, čo mi berú energiu – ako ich identifikovať a odstrániť (Ako si udržím na ceste pokoj)
  - Vnútorne a vonkajšie zdroje stresu a ich riešenia – vonkajšie a vnútorné hranice, prevrátené hranice, ako ustáť tlak, ako stres premenovať a premeniť vo svoj prospech
  - Schopnosť rozpoznať fyzické, emočné, kognitívne a behaviorálne reakcie na stres
  - Mať seba pod kontrolou, vnútornú pohodu a pozitívne vyžarovanie
  - Skupinový koučing k work life balance
  - Prevencia stresu - praktické cvičenia, diskusia a hra
- ❑ **Change management – Líder/manadžér počas riadenia zmeny**
  - Kotterov model change managementu - jeho fázy, dôležitosť tímu, komunikácie - diskusia k prípadom z ich praxe
  - Reakcie ľudí na zmenu a ako s nimi narábať – prezentácia s diskúziou
  - Dotazník k preferenciám voči zmenám
  - Skupinový koučing – koučovanie možností, ako ktorú fázu podporiť, akých kľúčových ľudí potrebujeme získať do procesu, ako prezentovať zmenu a víziu, ako získať ľudí pre zmenu
  - Pozitívny prístup k zmenám, flexibilita – nebojovať so zmenami ale pracovať so zmenou, cez: Budovanie, Prebúdzanie, Rozvíjanie, Eliminovanie, Trénovanie, Posilňovanie
  - Voľnočasové aktivity – zdroje radosti a šťastia
- ❑ **Efektívne porady pre výkonné tímy**
  - Porady, pracovné stretnutia – TOP zásady ako tento efektívny nástroj riadenia, využívať v praxi
  - Ciele a typy porád, priebeh, praktické otázky – stručné pomenovanie pravého významu
  - Zlaté pravidlá dobre zorganizovaných porád – profesionálne organizovanie a vedenie pracovných stretnutí, 6-kroková moderácia
  - Vedenie prehľadných záznamov a zápisníc (presné, prehľadné a načas), evidencia a realizácia úloh, archivácia dokumentov (Kto, čo, kedy, prílohy, rozhodnutia, návrhy ai)
  - Najčastejšie chyby – deštruktívne prvky porady a účelné pravidlá, profesionalita, etiketa, bontón – konštruktívne prvky porady
- ❑ **Prezentačné zručnosti manažéra – top zásady**
  - ÉTOS – LOGOS – PÁTOS – tri zložky rečnickeho umenia podľa Aristotela – silný a pevný postoj, sebaistý pri sedení, hlasitosť, dynamika reči, očný kontakt
  - Autenticky vyjadrované myšlienky, presvedčivá prezentácia ideí, ako vytvoriť dobrý prvý dojem a získať si poslucháčov
  - Tréning reakcií na námietky, účinná argumentácia

- ❑ **Líder/manažér riadiaci projekty pozná seba a svoj štýl, efektívne využíva koučovací prístup a vedie svoje tímy k samostatnosti a vysokej výkonnosti**
  - MISIA FIRMY/TÍMU, čo určuje a ovplyvňuje dynamiku tímu
  - TALENT – obsadenie tímu rolami, ľuďmi, kto bude v tíme
  - NORMY - pravidlá, podľa ktorých bude tím fungovať
  - PODPORA - mieru stotožnenia sa s tímom, angažovanosť
  - ZDROJE - potrebné nástroje na efektívne plnenie cieľov
  - MORÁLKA - mieru súdržnosti tímu
- ❑ **Líder/manažér pozná seba a svoj štýl, efektívne využíva koučovací prístup a vedie svoje tímy k samostatnosti a vysokej výkonnosti**
  - MISIA FIRMY/TÍMU, čo určuje a ovplyvňuje dynamiku tímu
  - TALENT – obsadenie tímu rolami, ľuďmi, kto bude v tíme
  - NORMY - pravidlá, podľa ktorých bude tím fungovať
  - PODPORA - mieru stotožnenia sa s tímom, angažovanosť
  - ZDROJE - potrebné nástroje na efektívne plnenie cieľov
  - MORÁLKA - mieru súdržnosti tímu
- ❑ **Líder/manažér a riadenie projektu**
  - Fázy projektu, príprava, realizácia, prezentácia a predaj, budgetovanie a spolupráca rolí
  - S využitím praktickej rozvojovej hry

## Inovácia a kreatívne techniky riešenia problémov

### Kreativita ako kompetencia

**Okruhy tém, budeme trénovať a podporovať tiež nasledovnými aktivitami a rozvojovými hrami, ktoré budeme rozsahom aj obsahom podľa potreby prispôsobovať:**

- **Techniky, cvičenia** – predstavenie a trénovanie koučovacích techník, v priebehu celého rozvojového programu
  - Manažérska technika - Plánovanie cieľov v 3 rovinách: Výsledky (ciele) – Aktivity – Zdroje
  - Deformácia 4 kľúčových rovín: Vnímanie – Reakcia – Výsledky – Sebapospudzovanie – vstup mení výstup
  - SWOT – základné otázky pre rozpoznávanie svojej hodnoty, pohľad na možnosti a príležitosti na ceste za cieľom, cez 7 kľúčových krokov: Štartovacia pozícia – Myšlienka na koniec/Cieľ – Prekážky – Zdroje – Možnosti/Krokovanie – Prvý krok + termínovaný – Čo mi to prinesie/Motív
  - Práca s energiou – Strom; Energetický kotol; šálka čaju (odstránenie dôvodov pre nedostatok energie, či priestoru prijímať nové vedomosti, zdroje, možnosti)
  - 2 stoličky - Nástroj TRANŠPOZÍCIE (práca s priestorom a vnímania iných uhlov pohľadu)
  - Výsledkovo orientované koučovanie; rámcovanie a prerámcovanie; koučovanie v Disociovanom stave (pozícia kouča) verzus Asociovanom stave
  - Koleso rovnováhy, Pyramída hodnôt, Disneyho model, a iné
  - Logické úrovne (Prostredie – Správanie – Schopnosti/Zručnosti – Hodnoty - Identita) jednoduchý a elegantný model pre premýšľanie o osobnej zmene, učení

**Súčasťou tréningu bude:**

- Tvorivé a bezpečné prostredie pre otvorenú komunikáciu a spätnú väzbu
- Úcta, podpora

Je pravdou, že témy sú pomerne rozsiahle, pracovať však budeme intenzívne, so zacielením na podstatu a špecifiká potrieb účastníkov, potrieb vašej spoločnosti.

**Cena:**

<b>8-dňový skupinový tréning</b> (143-153,-€/1 deň/1 os.)	<b>6 os./1 deň</b> 918,-€	<b>12 os./1 deň</b> 1.716,-€
--	------------------------------	---------------------------------

<b>Celkom:</b> /nie sme platcami DPH, teda cena je konečná/	<b>7344,-€</b>	<b>13.728,-€</b>
--	----------------	------------------

**Cena zahŕňa:**

- 1-2 lektorky, podľa počtu účastníkov
- Študijné materiály, vrátane podkladov slúžiacich pre ďalší seba-rozvoj
- Celodenné občerstvenie, vrátane teplého obeda (ak je tréning v našich priestoroch)
- Certifikát - osvedčenie o absolvovanom kurze

V prípade ďalších doplňujúcich otázok, úprave obsahu tém, sa radi stretneme osobne a veríme, že sa môžeme tešiť na skvelú spoluprácu.

Ďakujem pekne za Vašu odpoveď.

S úctou,



Erika Feketová

Výkonná riaditeľka

Fakturačné údaje:  
Espiral, s. r. o.  
Kosodrevinová 46, 821 07 Bratislava

IČO: 46209417  
DIČ: 2023279511  
Číslo účtu: 2896363451/0200  
IBAN: SK67 0200 0000 0028 9636 3451

Mobile: +421 903 221 950  
erika.feketova@espiral.sk  
www.espiral.sk

Sme členom VIP klubu vzdelávacích spoločností a ponuka našich kurzov sa nachádza i na portáli [www.education.sk](http://www.education.sk)

