

Female Talents

Žena, inšpiratívny člen tímu
Motivačný líder, expert

Ponuka na inšpiratívny a oddychový rozvojový program

Vážený obchodný partner,

s potešením predkladám pre Vás a vašu spoločnosť, návrh ponuky, na zážitkový program profesijného a osobnostného rozvoja. Program je zameraný na rozvoj ženského talentu, expertných leaderských a manažérskych zručností.

Tréningom sa zameriame na rozpoznanie silných a rozvojových stránok ich osobnosti, vybudovanie a prehĺbenie vedomostí, zručností a praktický tréning v oblastiach vodcovských (nie len štýlov) a manažérskych zručností, vysoko účinnej komunikácie s kolegami a podriadenými, tímovej spolupráce, koučingového spôsobu myslenia, motivácie a seba riadenia v harmónii.

Účastníčky objavia seba, spoznajú svoj štýl a docenia svoju jedinečnosť. Doprajú si učenie a rast, s vyváženým relaxom a telesným pohybom. Naučia sa efektívnym spôsobom využívať svoje vnútorné zdroje, svoju životnú energiu.

Rozšíria si nástroje pre inšpiráciu, spájanie, spoluprácu win:win a osvoja si princípy účinnej ADO spätnej väzby a vyjednávania postaveného na záujmoch, uľahčujú fungovanie v záťažových situáciách, s uplatnením ich talentov.

Súčasťou tréningu, je mnoho, rokmi overených poznatkov, psychologických dotazníkov na zlepšenie sebaoznania, interaktívnych diskusií, aktivít, rozvojových hier a mnoho funkčných metód, čím si naučené veci precvičia a zažijú priamo u seba, v praxi.

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

Viac vplyvu, znamená viac úspechu

Termíny: Podľa vzájomnej dohody

Počet účastníčok: 15 v skupine (ako príklad)

Tréning povedú: Erika Feketová, ACC; Mgr. Mary Dwyn Sumbalová, lektorky soft skills, profesijného a osobnostného rozvoja; **Nikol Chovancová**, certifikovaná inštruktorka jogy, všetky sme profesionálne koučky, akreditované ICF

Miesto: Espiral, s.r.o., Priemyselná 8, 2. posch. 821 07 Bratislava

V prípade požiadaviek objednávateľa, v priestoroch, ktoré si sám určí

/wellness priestor, by mohol ideálne podčiarknuť zámer tohoto úžasného projektu Female Talents/

Forma vzdelávania:

- Prednáška, mentoring, tréningovanie, demonštrácia a interakcia
- Koučovací prístup a špeciálne NLP techniky pre správne mentálne stratégie
- Zážitkové vzdelávanie
- Individuálne tréningovanie naučeného v praxi, medzi jednotlivými behmi

Agenda rozvojového programu

1. deň/ 1. beh - Dopoludnie

- ❑ **Icebreaker** - Úvodná poznávací aktivita – na uvoľnenie atmosféry a spoznanie sa, z iného, ako iba pracovného uhla
- ❑ **Partnerská a vyspelá komunikácia v ženskom leadershipe**
 - Pokročilé aktívne počúvanie, otvárajúce dvere k bdelému rozhovoru aj v záťažových situáciách
 - Mirroring – Leading – Rapport; + Rozhovor (katalyzátor premýšľania v NLP)
 - Charizma ženy, ako inšpiratívneho lídra – viac vplyvu, viac úspechu;
 - Podvedomé Stratégie úspešných vs. Katastrofické scenáre a stopnúť deštruktívne plánovanie
 - Sebauvedomenie, pomenovanie svojich osobných hodnôt, analýza SWOT a plán rozvoja
 - Flow, či vnútorný dialóg? Ako sa naladiť a udržať deň pozitívne

Popoludnie

❖ *Relaxačná joga - spôsob ako uvoľniť telo a myseľ (1h)*

- *Relaxácia ako zdroj prijímania životnej sily a energie*
- *Techniky na uvoľnenie napätia a stresu*
- *Prevenia proti vyhoreniu - kontrast medzi napätím a uvoľnením*

Cieľ: porozumieť významu relaxácie, naučiť sa uvoľňovať telo aj myseľ, schopnosť odovzdať sa a dopriať si oddych bez výčitiek a zabezpečiť si rýchly návrat síl

Alebo

❖ *Office joga (1h)*

- *Jednoduché cviky na uvoľnenie krčnej chrbtice, prevencia proti bolesti chrbta, hlavy, proti únave*

Cieľ: naučiť sa jednoduchú zostavu, vhodnú na cvičenie v kancelárii

- ❑ **Osobnostné komunikačné štýly**, zodpovedajúce sebapoznaniu silných a slabých stránok - ako nám táto vedomosť uľahčí spoluprácu s ľuďmi, keď sú v záťaži, pod stresom?; Rozpoznanie kde je priestor pre rozvoj možností a ošetrenie rizík spolupráce
- ❑ **Význam rôznorodosti, podstata porozumenia typológie osobnosti a pochopenie správania a reakcií komunikačného partnera, z uhlov pohľadu:**
 - Osobnej perspektívy a pohľadu na vec: CELKOVÝ / DETAILNÝ
 - Nasmerovania povinností: ĽUDSKÝ / ÚLOHOVÝ prístup
 - Nasmerovania motivácie: DOSIAHNUTIE CIEĽA / ÚTEK
 - Motívov konania: VOLITEĽNÝ / METODICKÝ prístup
 - Vstupu do akcie: AKTÍVNY / HODNOTIACI prístup
- Ako v minimálnom čase vhodne odpovedať, predstaviť svoj zámer, požiadavku, stanovisko či cieľ, v súvislosti s mojím typom a 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
 - Schopnosť prispôbiť svoj prejav na základe rýchleho odlíšenia rôznych typov poslucháčov a pisateľov
 - Odhaliť, ktoré situácie, okolnosti u nás a u našich kolegov spúšťajú stres, aký typ komunikačnej podpory potrebujeme a aký môžu potrebovať naši kolegovia od nás
 - Porozumieť súvislostiam, ktoré sme pred tým nevideli a ako predchádzať vyhroteniam a konfliktom a ľahšie zvládať vypäté situácie
- Používanie ADO – prijímanie a dávanie konštruktívnej spätnej väzby**
- Osobnostný poker
 - Ako nerobiť zbytočné kompromisy, či ako efektívne rokovať a vyjednávať
 - Asertívna technika JA – Vy - My

***Budovanie experta v sebapoznaní, poznaní ľudí okolo seba, porozumení osobnosti
a voľby správnych reakcií***

2. deň/ 1. beh

- Emočná inteligencia – z čoho pozostáva a ako ju rozvíjať**
- Aké sú základné emócie, ako sa prejavujú (neverbálne – ako ich rozoznáme v komunikácii); zmiešané emócie a ich prejavy
 - Na čo nám konkrétne emócie slúžia, aký je ich zmysel a čo ich spúšťa? Sú negatívne emócie zlé? Čo s nimi? Ako ich konštruktívne spracovať a čo sa deje, keď ich nespracujeme správne?
 - Emócie a telo a celková harmónia. Čo s nami robia potlačené emócie?
 - 5-úrovňové vyjadrovanie emócií, pre vyvážený spôsob života a osobnostný rast
- Empatia – byť v tom spolu, ale „neutopiť sa“**
- Empatia voči sebe samej, ako nástroj saba-prijatia a seba-posilnenia – budovanie sebadôvery
 - Ako si naučiť počúvať vlastné srdce, aké emócie je bezpečné si pripustiť, pochopiť a aké rôznorodé možnosti máme na ich vyjadrenie?
 - Zvládanie a spracovanie – využitie pohybu, tvorivosti a vzťahov – aké máme zdroje zvládania
 - Hodnoty – čo je pre nás dôležité, ako reagujú emócie a telo na ich zanedbávanie
- Work-life balance /WLB/ = Harmónia so sebou, bez vnútorných výčítiek**
- Súvis medzi hodnotami, ich napĺňaním, emočnou rovnováhou a WLB
 - V čom spočíva a k čomu vedie dobrá životná rovnováha?
 - Ako si WLB nastaviť jedinečne práve pre seba – KOLESO mojej rovnováhy – skupinový koučing
 - WLB ako harmónia medzi dosahovaním výsledkov a zažívaním pozitívnych zážitkov
 - WLB ako profylaxia škodlivej formy stresu
 - WLB ako nástroj rozvoja a rastu

Jadrom efektívneho Work-life balance, je: Dosiahnutie a Potešenie

❖ Muziko - Arte workshop „Spoznaj a doceň svoju jedinečnosť a dopraj si relax“
Ciele a benefity:

- Rozvinúť emočnú inteligenciu, zlepšiť sebaobraz, posilniť sebavedomie a uvedomenie si silných stránok aj oblastí, kde potrebujeme podporu, pomocou arteterapeutických cvičení, ktoré pracujú s pravou hemisférou mozgu a rozvíjajú kreatívny potenciál, intuíciu, symbolickú komunikáciu a porozumenie emóciám a napomáhajú tak lepšie zvládať stres
- Zažiť a získať základné techniky relaxácie cez muzikoterapeutickú imagináciu a dať účastníčkam zážitok aj nástroje, ako môžu lepšie odpočívať, vypnúť, zvládať napäté situácie, vyjadrovať pocity a zlepšiť tak svoju harmóniu, work-life balance a prevenciu voči vyhoreniu

1) Muzikoterapia: Relaxácia sprevádzaná hudbou a imagináciou (10+10')

- a) Zahrievacia technika** na uvoľnenie imaginácie (farba, tvar, vec, situácia, pocit) – účastníčky sú vedené k predstavovaniu určitých vecí, ktoré vyplňajú vlastným obsahom a zdieľajú krátko svoje pocity

Cieľ: Uvoľňuje kreatívny potenciál, prácu s pravou hemisférou, pomáha porozumieť emóciám cez obrazy a komunikovať pocity; je základom pre následné techniky

- b) Voľná imaginácia** „Bezpečné miesto“ - na pozadí relaxačnej hudby sa účastníčky dostávajú na miesto bezpečia a odpočinku, do stavu relaxácie (10+15')

Cieľ: Navodzuje pocit bezpečia, uvoľnenia a otvorenia sa a načerpania energie; pomáha naučiť sa „vypnúť“, ukladiť a facilituje následnú hlbšiu prácu, v ďalších aktivitách

- c) Riadená imaginácia** „Magické jazero“ – na pozadí hudby, sú účastníčky sprevádzané v predstave do magického lesa s jazerom, kde odhalia svoju skrytú silu a pravdu o sebe; sú im ponúkané obrazy a nedokončené vety, ktoré dopĺňajú, ako sa dostávajú do kontaktu sami so sebou a svojou vnútornou silou (15+30)

Cieľ: Pomáha ujasniť si svoju identitu a poslanie a lepšie zvládať stres. Uvoľňuje pozitívny sebaobraz, pomáha spoznať, čo nás posilňuje cez reč symbolov, nájsť potvrdzujúce slová, zvýšiť sebahodnotu, sebavedomie a vnútornú rovnováhu. Arteterapia: práca so symbolmi cez kresbu/maľbu/koláž sprevádzaná skupinovým

2) Zdieľaním sa, slovom a praktickými výstupmi k rozvoju

- a) Kresba/koláž**, na tému z predošlej relaxácie – zachytenie obrazov, zhmotnenie zážitku a potvrdzujúceho posolstva z predošlého cvičenia (20+30')

Cieľ: Pomáha zafixovať, ukotviť a zhmotniť si zážitok a kľúčové posolstvo z predošlej techniky vizuálne; Obraz /symbol hovorí za 1000 slov. Tiež slúži ako rozohriatie pred nosným arte cvičením následne

- b) Arte technika Kvetina** – projektívna arte technika, pri ktorej sa cez tvorbu, interakciu a zdieľanie rozvíja sebaopoznanie, emocionálne seba-prijatie a seba-podpora (30+30')

Cieľ: Pomáha spoznať naše silné stránky a charakteristiky, pochopiť aj čo nám chýba, čo potrebujeme a čo môžeme urobiť pre to, aby sme sa mohli lepšie rozvinúť, byť odolnejší a inšpirovať ostatných; pomáha vidieť odlišnosti a podporiť ostatných v ich raste

- 3) Záverečný „ceremoniál“ Pozitívne posolstvá** – práca s pozitívnymi posolstvami a podpornými stratégiami, ktoré si účastníčky vyberú. Pracuje sa s nimi formou deklarácie a symbolickými technikami (30')

Cieľ: Pomôcť ukotviť liečivé, posilňujúce a rozvoj stimulujúce pravdy do mysle aj emócií a nastaviť sa na pozitívny prístup k sebe, aj v náročných, záťažových životných situáciách. Súčasťou bude dielo a darček, ktorý si účastníčky spolu so zážitkom odnesú

V závere prvého 2-dňového rozvojového programu, bude účastníckam odovzdaný Dotazník Tímových rolí podľa Mereditha Belbina, s podrobnou inštrukciou k jeho vypracovaniu.

Meredith Belbin je britský psychológ, výskumník a teoretik vedenia, ktorý sa takmer celý život venuje štúdiu a budovaniu úspešných pracovných tímov. Jeho teória tímových rolí sa v priebehu času stala jednou z najznámejších široko používaných teórií, pre vybudovanie pracovného tímu.

Prinesenie vypracovaného dotazníka účastníckami na náš nasledujúci 2-dňový tréning, bude výrazne šetriť čas, ktorý povenujeme spoločnej interpretácii, výkladu charakteristík jednotlivých rolí a zážitkovým aktivitám.

Cieľ: Účastníčky spoznajú svoje preferované tímové role, ich silné a slabé stránky, pochopia, kde bežne vzniká medzi rôznymi rolami konflikt. Ukážeme si ako tomuto druhu konfliktu predchádzať, ako využiť synergiu rolí k najefektívnejšiemu a najúspešnejšiemu fungovaniu tímu. Máme skúsenosti, že táto vedomosť pomáha vyladiť, či vybudovať dobrý projektový tím, ktorý prináša výborné výsledky.

1. deň/ 2. beh

Leader-ka, ktorá rozpozná svojich ľudí a efektívne vybuduje svoj tím

- **Tímové role podľa Mereditha Belbina** - prednáška a diskusia k rozdielom, prínosu rolí aj ich vzájomným konfliktom a nedorozumeniam
- 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“

Identita ženy - čo definuje ženu, v čom je jej jedinečná sila

- Autorita a sila ženy - v čom spočíva, v čom sa líši spôsob jej fungovania
- Žena ako leader-ka, rozdiely medzi mužom a ženou – na čo kladú dôraz žena, a na čo muž
- Ženský a mužský mozog – rozdiely : silné a slabé stránky
- Prečo je málo žien vo vodcovských pozíciách – čo potrebujeme zmeniť
- Ako spoznať svoje silné vodcovské stránky a nekopírovať mužov v štýle vedenia
- Bariéry, ktorým čelia ženy vo vodcovských pozíciách a ako sa nastaviť pre motivujúcu spoluprácu
- Mentoring a koučing ako pomoc v odstraňovaní bariér, hľadanie možností spájať sa s ostatnými ženami vo vedení
- Techniky, ktoré pomôžu ženám vo vzostupe na leader-ské pozície – čo nám môže pomôcť aby sme sa stali úspešnými leader-kami?
- Čo potrebuje vedieť každý dobrý líder – inšpiratívna leader-ka – ako má vyzeráť?

- Situačný model vodcovstva** – účastníčky spoznajú svoj preferovaný štýl vedenia, dozvedia sa, kedy je ktorý štýl najefektívnejší, na aké typy pracovníkov 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

2. deň/ 2. beh

❖ *Žena líder - cyklická žena v pracovnej oblasti (1,5h)*

- *Ako si zachovať svoju ženskosť a zároveň sa presadiť v mužskom svete*
- *Ako fungovať v pracovnej oblasti v súlade so sebou*
- *Ako maximálne využívať svoje silné stránky v správny čas a zefektívniť svoju výkonnosť*

Cieľ: Rozpoznať v sebe ženský potenciál, lepšie sa zladiť so svojím telom a menštruačným cyklom, schopnosť využívať v správny čas svoje kvality a schopnosti. Dnes veľmi žiadaná téma, alebo...

❖ *Ranná joga vo dvojiciach – prijímanie a dávanie v rovnováhe*

- *Cvičenie vo dvojiciach, ktoré pomáha sa spojiť s druhým človekom, prekonať osobné bariéry*

☐ **„Moja osobná značka, dôveryhodnosť“**

- *„Viem KTO SOM, v čom je moja hodnota a čo ponúkam; Rešpektujem seba aj druhých“ – „Moje IKIGAI, alebo keď žijem svoj život podľa osobných hodnôt a kritérií, keď môj život má zmysel a smerovanie!“*
- **ÉTOS – LOGOS – PÁTOS – tri zložky rečníckeho umenia** podľa Aristotela – tréning: silný a pevný postoj, sebaistý pri sedení, hlasitosť, a správna výslovnosť, dynamika reči, očný kontakt
- Tréning reakcií na námietky, účinná argumentácia a vyjednávanie na úrovni
- Ako skončovať s trémou, strachom, ktoré nás paralyzujú a ako sa zapojiť do ľubovoľných rozhovorov, ktorým doteraz „vždy šéfovali“ výrazní extroverti
- Rýchla relaxácia mysle, svalov a ciev, pred záťažovou situáciou, ako si zabezpečiť dobrú náladu a svoju reč si skutočne užiť

❖ *Tu a teraz - ako žiť viac v prítomnosti - praktické cvičenia na sprítomnenie sa a uvoľnenie stresu (30')*

- *Dychové techniky pre lepšiu koncentráciu - praktické cvičenia a praktické ukážky dychových techník, vhodných aj v kancelárii, pred záťažou, či pri prepuknutí náhle paniky*
- **Zápalková reč:** 60-120 sekundová reč - Účastníčky si osvoja hľadania svojho PREČO, svojho IKIGAI a pripravia krátku osobnú prezentáciu, ktorou sa rýchlo a jednoducho predstavia ako osoba, svoju odbornosť, produkt, službu, organizáciu alebo udalosť, ktorú chcú dať do povedomia; Osobných predstavení môžeme mať hneď niekoľko, krátku 30-60 sec reč, dlhšiu verziu, verziu pre obchodných partnerov, klientov, priateľov
- Autenticky a s ľahkosťou vyjadrované myšlienky, presvedčivá prezentácia osobnej ideí, ako vytvoríť dobrý prvý dojem a získať si poslucháčov
- Vycibriť schopnosť rozprávať pred ľuďmi, viac si veriť, bez toho aby záležalo na type publika, na tom, či sme za stolom, či na pódiu, alebo na stretnutí známych
- Naučíme sa, ako skončovať s katastrofickými scenármi raz a navždy, objaviť svoje triumfy a nastaviť sa na úspech
- Vedomosti a zručnosti obohatíme o tipy ako nie len PREKONAŤ trému a strach z vystupovania, či argumentácie, ale ako jej predísť a túto vedomosť aplikovať na ľubovoľné oblasti vo svojom živote, na ktorých každej osobne veľmi záleží
- **Stanovovanie a riadenie vlastných SMART-B cieľov**, self coaching, motivácia, Akčný plán ďalšieho osobnostného rozvoja

Súčasťou rozvojového programu bude:

- Tvorivé a bezpečné prostredie pre otvorenú komunikáciu a spätnú väzbu
- Úcta, podpora, uvedomenie a skvelá spolupracujúca náladu

Kreativita ako kompetencia

Okruhy tém, budeme trénovať a podporovať tiež koučovacími rozvojovými metódami a aktivitami podľa vhodnosti, rozsahom aj obsahom podľa potreby prispôbovať

- ❖ **Techniky, cvičenia** – predstavenie a tréning manažérskych a koučovacích techník a nástrojov, rozvojové hravé aktivity ai

V prípade požiadavky, vieme pripraviť viacero ďalších, zaujímavých, nadväzujúcich či alternatívnych tém týkajúcich sa ženského leadership-u, ktoré kapacitne nebolo možné zaradiť.


Radi by sme Vám dali do pozornosti tiež veľmi obľúbenú časť s elitnou vizážistkou Luciou Jacq – **Ženský Beauty ½ deň**:

- Aktuálne trendy v líčení, celková úprava vlasov a tváre: Minikurz líčenia, biznis líčenie, nahé líčenie + praktické poradenstvo k úprave vlasov: zviazanie, vlny, žehlenie a iné /Poradenstvo pre: strih, farba, profesionálna i bežná úprava/
- Poradenstvo: Imidž, osobný štýl, voľba najvhodnejších farieb, strihov a doplnkov podľa typu a geometrie postavy, konzultácie, kreslenie, pomenovanie vhodnosti štýlu; Aký je ten Váš štýl, imidž, Vaša značka?
- Spoločenská etiketa v odievaní – Dámy, ktoré pracujú na manažérskych postoch, alebo dámy, ktoré sú pravidelne v styku s klientom, by mali dodržiavať určité zásady obliekania. Čo by nemalo chýbať v šatníku Business lady?
 - Business dress na obchodnú a spoločenskú večeru, stretnutie
 - Dress code a jeho záväznosť, topánky a módne doplnky
 - Pravidlá pre dámske obliekanie a tri roviny pánskeho oblečenia (black tie, formal dress, lounge dress – pre informáciu ako vhodne odporučiť oblečenie Vaším pánom do spoločnosti)

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

Počas každého dňa, Vaše pracovníčky **budú trénovať 2-3 špecializované lektorky** pre dané témy a cena je počítaná pre tréning s jedným lektorom.

Cena:

 2x2-dňový skupinový rozvojový program	15 os./1 deň	15 os./4 dni
(133,-€/1 deň/1 os.)	1.995,-€	7.980,-€

/nie sme platcami DPH, cena tréningu je konečná/

Cena zahŕňa:

- 3 lektorky
- Študijné materiály a písacie pomôcky, vrátane podkladov slúžiacich pre ďalší seba-rozvoj
- Certifikát - osvedčenie o absolvovanom rozvojovom programe

Cena nezahŕňa:

- Prenájom prezentačných priestorov, náklady na prípadné ubytovanie lektoriek (mimo BA)
- Občerstvenie

Pre ďalšie otázky, som Vám plne k dispozícii.

Ďakujem pekne za Vašu odpoveď.

S úctou,

Erika Feketová, ACC

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

Výkonná riaditeľka

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

