

Asistentka EXPERT

Ponuka na intenzívny skupinový tréning

Vážená spoločnosť, vážený obchodný partner,

s potešením predkladám pre Vás a vašu spoločnosť, návrh ponuky, na intenzívny 4-dňový firemný tréning, zameraný na rozvoj profesionálnych mäkkých a administratívnych zručností, pre asistentky vašej spoločnosti.

Tréningom sa zameriame na prehĺbenie vedomostí, zručností a praktický tréning v oblasti administratívneho manažmentu, vysoko účinnej komunikácie a profesionálneho vystupovania.

Spoznáte a rozšírite si nástroje pre prácu s časom 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 sebazoznania, interaktívnych diskusií, aktivít a rozvojových hier, kde si naučené veci precvičíme a zažijeme priamo u seba. Vyskúšame si prakticky uplatňovanie aktívneho počúvania, dávania ADO spätnej väzby a mnoho ďalších funkčných metód, priamo v praxi.

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

Viac vplyvu, znamená viac úspechu.

Termíny: podľa Vašej voľby a vzájomnej dohody 9:00 - 16:00 hod

Miesto konania:



Tréningová miestnosť - **Espiral, s. r. o.**

Adresa: Priemyselná 8, v Bratislave, 2. poschodie

Zelená budova Liberálny dom (SaS)

Forma vzdelávania:

- Prednáška, mentoring, tréningovanie, demonštrácia a interakcia
- Koučovací prístup, NLP techniky
- Individuálne tréningovanie naučeného a podklady slúžiace na samoštúdium

Tréning povedú: Erika Feketová, ACC koučka akreditovaná ICF a Lucia Jacq, profesionálna vizážistka, lektorky profesijného a osobnostného rozvoja a módna fotografka, Patrícia Kvasňovská

Stručná agenda tréningu:

- Excelentná komunikácia – autenticky a efektívne asertívne, aktívne počúvanie a empatia**
 - Mirroring – Leading – Rapport; + Rozhovor (katalyzátor premýšľania)
 - Filtre a preferenčné kanály vnímania sveta, ai
 - Reč tela a čo nám to prinesie, ak jej rozumieme
 - Zásady partnerskej komunikácie: aktívne počúvanie a vedenie bdelého rozhovoru, ako i používanie ADO – účinnej spätnej väzby, Technika Ja-Vy-My
 - Osobnostné komunikačné štýly - ako nám táto vedomosť uľahčí spoluprácu s ľuďmi, keď sú v záťaži, pod stresom
- Rôznorodosť uhlov pohľadu, podstata porozumenia 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 prispôsobiť 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

- Komunikácia v kontexte prezentéra -- ako zaujať a skutočne si svoju reč užiť!**
 - ÉTOS – LOGOS – PÁTOS – predvedieme si tri zložky rečníckeho umenia podľa Aristotela – silný a pevný postoj, sebaistý pri sedení, hlasitosť, dynamika reči, očný kontakt
 - Efektívne kladenie otázok, aktívne počúvanie a vnímanie svojho publika, efektívna spolupráca
 - Tréning reakcií na námietky, účinná argumentácia

- ❑ **Efektívny „stress a time management“ v živote i v práci**
 - Strach a stres – čo ho u mňa spúšťa a ako s ním naložiť?
 - Čo ľudí motivuje a čo demotivuje - podľa neuro-vedeckého modelu SCARF
 - Čomu, akým krokom pri spolupráci s ľuďmi, je lepšie sa vyhýbať a čo podporiť, aby sme pozitívne, motivačne vplývali na naše okolie
- ❑ **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 profesionálnu stratégiu a priority
 - Matica priorít a stanovovanie priorít; techniky manažovania seba v čase (GDT, pomodoro, mind maps...)
 - Poznať a eliminovať zlodejov času, odbúravanie časového stresu, životný balanse
- ❑ **STOP prokrastinácie**, jedného z najzávažnejších zlodejov času
 - 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 a iné
 - Ako súvisia ciele, motivácia a vaše kľúčové hodnoty (Kde načerpám palivo; Ako zvýším rýchlosť, aké sú užitočné skratky?)
 - Objektivita a stanovovanie SMART-B cieľov – ako si určiť dobrý cieľ, ktorý bude realizovateľný a pomenovať objektívnu realitu (Tvorba osobných vízií, plán cesty, realizácia)
 - Správna organizácia svojho pracovného priestoru, ako i svojho nadriadeného pracovníka, chodu kancelárie, organizovanosť vo svojom živote
 - Organizácia a koordinácia časového kalendára, pokročilá správa kontaktov, networking
- ❑ **Ovládanie základov spoločenskej etikety, bontón, biznis protokol, profesionálne vystupovanie**
 - Profesionálne správanie a vystupovanie, privítanie, predstavovanie, podávanie rúk, pozvánky ai
 - Spoločenská etiketa v odievaní, úprava vzhľadu – dodržiavanie zásad, čo by nemalo chýbať v šatníku profesionálnej asistentky
 - Business dress v kancelárii, na spoločenskej večeri, stretnutí - pravidlá pre dámske obliekanie
 - Aký je ten Váš štýl, imidž, Vaša značka? - Imidž, osobný štýl, voľba najvhodnejších farieb, strihov a doplnkov podľa typu a geometrie tela – konzultácie, názorné ukážky, pomenovanie vhodnosti štýlu;
 - Aktuálne trendy v (biznis) líčení, celková úprava vlasov a tváre: Minikurz - biznis líčenie, nahé líčenie + praktické poradenstvo k úprave vlasov: zviazanie, vlny, žehlenie a iné /Poradenstvo pre: strih, farba, profesionálna i bežná úprava/ + fotenie biznis profilov

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 vašich potrieb, potrieb vašej spoločnosti.

Cena:**€ 4-dňový skupinový tréning 4-5 os.****Cena/á 1 os: 577,-€****3 a viac os. zľava 7%** (7. výročie ESPIRAL)

/nie sme platcami DPH, teda cena je konečná/

Cena zahŕňa:


- 2 lektorky + 1 fotografka (á3ks. profesionálne upravené fotografie)
- Študijné materiály, vrátane podkladov slúžiacich pre ďalší seba-rozvoj
- Celodenné občerstvenie – vrátane teplých nápojov a obeda
- Certifikát - osvedčenie o absolvovanom kurze

V prípade ďalších doplňujúcich otázok, som plne k dispozícii.

Už dnes sa veľmi tešíme na spoluprácu s vami.

Ďakujem pekne.

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

