



KATALÓG FIREMNÝCH ŠKOLENÍ

Úspešná firma vie, aké dôležité sú vzťahy:
Spoznáva kvality svojich zamestnancov, naplno využíva
ich potenciál a spája všetkých do rozvážnej spolupráce.

Každý z nás má právo
žiť sa tým, čo ho teší.

Spájame ľudí do rozvážnej
spolupráce a podporujeme tým
rozvoj firemnej kultúry.





Vaša firma nie je len „subjekt“.

Má víziu,
má hodnoty,
má vzťahy.

je živá.

Je to živý organizmus, ktorý sa neobmedzuje len na budovu sídla. Rastie vždy, keď prijmete ďalšieho zamestnanca, získate nového zákazníka či partnera na spoluprácu.

To, čo ju drží pokope sú VZŤAHY.

Univerzita vedomého života Vám týmto ponúka svojich odborníkov.

Vyberte si z ponuky školení a my Vám pomôžeme porozumieť vzťahom vo Vašej spoločnosti, ale aj mimo nej. Vyladíme ich tak, aby s Vami bola radosť spolupracovať.



Prínos

Naše vzdelávacie kurzy a školenia pre firmy Vám pomôžu:

- skvalitniť vzťahy na pracovisku
- pochopiť svoje reakcie a tiež reakcie Vašich spolupracovníkov
- zvýšiť sebavedomie
- zvýšiť efektivitu
- skvalitniť spoluprácu v kolektíve
- zvýšiť osobný profit

Osobný profit sa totiž prenáša do zvýšenia efektivity, sebavedomia a profitu samotnej firmy.

Budete prekvapení, aké zmeny Vám vyladenie vzťahov prinesie.



Cielová skupina

Školenia sú zamerané predovšetkým na komunikačné zručnosti a osobnú psychickú hygienu v náročných vzťahových podmienkach. Naše metódy zasahujú aj do témy riadiacich zručností, stratégie vedenia širšieho pracovného kolektívu, či celej spoločnosti. Preto vieme osloviť každú úroveň riadenia.



Vyšší management

- Efektívna arbitráž konfliktných situácií v pracovných kolektívoch
- Odhalenie príčin a náprava demotivácie vedených pracovníkov
- Odhalenie príčin a náprava vnútorného rozkladu súdržnosti pracovnej skupiny
- Celkové zlepšenie pracovnej motivácie v celom firemnom prostredí
- Konštruktívna komunikácia
- Transparentné vzťahy



Vedúci pracovných tímov

- zvýšenie efektivity práce
- zlepšenie prístupu k členom tímu aj k firme
- vedomie o hodnote zamestnancov firmy, zvyšovanie lojálnosti
- prehľad o možnostiach a schopnostiach tímu
- vytváranie zázemia pre osobný rast zamestnancov a tím aj rast firmy, zisku, atraktívnosti na trhu



Tímy obchodníkov a zamestnanci prichádzajúci do priameho styku s klientom:

- budovanie sebavedomia firmy
- budovanie spolupráce
- zvýšenie efektivity
- adresnejšia ponuka
- profesionálna a asertívna komunikácia s partnermi, zvládanie stresových situácií
- atraktívnosť na trhu

Rozsah školení

Ponúkame:

- interaktívna prednáška – 1 - 3 hodiny podľa Vašich potrieb
- celodenné školenia doobedný a poobedný blok 6 – 7,5 hodín čistého času + prestávky počet účastníkov školenia: do 30 osôb
- viacdňové školenia šité na mieru možnosť zabezpečiť si vlastné ubytovanie, priestory, stravu... počet účastníkov školenia: do 20 osôb
- viacdňové víkendové teambuildingy kombinovaný program, edukatívne hry počet účastníkov školenia: do 20 osôb
- spoluúčasť na programe iných organizátorov pripravíme prednášky alebo program podľa Vašich požiadaviek

Ceny školení

Naše školenia sú „šité na mieru“. Cena sa odvíja od Vašich požiadaviek, preto nás neváhajte kontaktovať na skolenia@vedomaskola.sk Radi Vám zašleme cenovú ponuku.



Kolektív lektorov

Viac tvárí jedného konceptu.

Naši lektori sú odborníkmi v rôznych oblastiach. Každý z nich rozvíja svoje majstrovstvo vďaka svojmu talentu, skúsenostiam a jednému overenému konceptu. Zo spoločného konceptu vychádzajú aj všetky naše školenia.



Valerián Švec

Bývalý vrcholový manažér, autor viacerých metód nápravy závislostí. Učiteľ a člen správnej rady V Univerzite vedomého života.



Jozef Litvaj

Z manažéra a riaditeľa viacerých firiem sa vďaka vlastnému osobnému rozvoju stal úspešným lektorom s autentickým prejavom.



Matúš Svinčák

Odvzdáva svoje znalosti cez pohyby, pocity, a neopakovateľný prejav. Napráva postoje nielen tela, ale aj mysle. Poradca v ergonómii.



Branislav Rybička

Sprevádza mužov na ceste k ich plnému potenciálu. Napísal niekoľko kníh, množstvo článkov a rozvíja osvetu inšpiratívnych vzdelávacích tém.



Veronika Garbanová

Záujem o psychológiu a odhodlanie sa celoživotne vzdelávať, ju dovedol skrze vlastné skúsenosti k poslaniu sprievodkyne náukou o Rozvážnych vzťahoch.



Katarína Žubretovská

Tanečná lektorka a terapeutka. Vede a organizuje somaticko-pohybové kurzy kontaktnej improvizácie, autentického pohybu



Jozef Gandžala

Dlhé roky bol profesionálnym vojakom, dnes je zanieteny včelár. Učí ľudí prijímať zmeny, zmieriť sa s vyhradenými situáciami a využiť ich na nové poznanie.



Nosné témy našich školení

Naplnenie osobnej **zodpovednosť** za svoje rozhodnutia.

Rovnocenná **komunikácia** vo vzťahu riadený – riadiaci, riadiaci – riadený, seberovný kolega – seberovný kolega.

Konflikty a stratégia **WIN — WIN**.

Spolupráca a neútočné vyjadrovanie názoru.

Prekonávanie **strachov a obáv**.

Zodpovednosť za zdravie: **ergonómia, životospráva, psychická hygiena**.

Zvládanie **stresu**.

Budovanie **sebavedomia**.

Oprava nefunkčných vzorcov **správania**.



ZOZNAM našich seminárov a školení



- 1) Biznis víťazov
- 2) Správny človek na správnom mieste
- 3) Budovanie oddanosti
- 4) Riadenie vzťahov v tímovej rovnováhe
- 5) Pravda je len jedna – asertivita & arogancia
- 6) Hnev je len kričiaci strach
- 7) Chladná myseľ sa rozhoduje správne
- 8) Agresia v obchodnej komunikácii „náš zákazník - náš tyran?“
- 9) Intuitívne prostredie : ergonómia rečou tela
- 10) Teambuilding – rovnováha v kolektíve



VYŠŠÍ MANAGEMENT

školenie je vhodné pre vyšších riadiacich pracovníkov, so strategickým postavením, ktorí tvoria a riadia skupiny vedúcich pracovných kolektívov.



VEDÚCI PRACOVNÍCI

školenie je vhodné pre vedúcich pracovných kolektívov a vyššie riadiace funkcie. Odporúčame diferencovať skupiny na služobne rovnocenné postavenia.



REFERENTI

školenie je vhodné pre pracovníkov, ktorí v rámci svojho zaradenia rokujú s vonkajším prostredím mimo organizácie (pracovníci pri priehradke, predavači, pokladníci, call centrá, obsluha a podobne) alebo pre iné pracovné skupiny pracujúce na spoločnom diele (open space, tvorivé tímy).

Biznis víťazov



**Štruktúra pevne prepojených vzťahov.
Štyri polia zodpovednosti a ich správne rozdelenie.
Stupňovanie sporu a jeho náprava.
Stratégia a umenie riadeného pádu.**



Prínosy školenia:

Jedinečnosť a atraktivita na trhu
Sebavedomý imidž a dôveryhodnosť
Tvorba pevného postavenia v konkurenčnom prostredí
Plánovanie aj v krízových situáciách



HLAVNÉ TÉMY:

Každé spoločenstvo je „biznis“

- Špirálové vedenie
- Jasné postavenia - hranice vedenia a poslušnosti

Štyri polia zodpovednosti

- Vzorec plánovania
- Kto za čo zodpovedá?

Konflikt a kríza ako vyčistenie závadného prostredia

- „Všetci môžeme mať naozaj všetko!“ a ja vám to viem pomôcť dosiahnuť
- Hrozba krachu ako motivácia



Správny človek na správnom mieste



**Typológia osobnosti a správne pracovné zaradenie.
Syndróm vyhorenia je len dôsledok stratenej zmysluplnosti.
Spoznajme svojich kľúčových spolupracovníkov a vytvoríme
im priestor na plnohodnotnú sebarealizáciu.**



Prínosy školenia:

Tvorivý proces v práci
Predchádzanie vyhoreniu
Tvorivá samostatnosť a zodpovednosť kľúčových ľudí.
Spoľahlivosť pracovného kolektívu



HLAVNÉ TÉMY:

Čo je to vyhorenie
Varovné signály
Rozpoznanie povahy a správneho pracovného zaradenia
Delegovanie zodpovednosti



Kolektívna oddanosť



Narazili ste v rozhodujúcej chvíli na chýbajúcu podporu vlastných zamestnancov? Odhodlaní bojovníci za firemný úspech sa rodia v silnom zázemí. Naučte sa, ako ho vybudovať.



Prínosy školenia:

- Pochopenie potrieb a očakávaní zamestnávateľa
- Osobné uplatnenie zamestnancov
- Konštruktívna komunikácia s vedením
- Transparentné vzťahy



HLAVNÉ TÉMY:

- Tri základné piliere ideálneho zamestnania
- Aký je rozdiel medzi závislosťou a oddanosťou k zamestnávateľovi?
- Čo chcem, čo ponúkam a kam patrím?
- Nadriadený ako sprievodca k môjmu úspechu.
- Hrdosť na nás, ocenenie pre mňa



Vzťahy na pracovisku a rovnováha v tíme



Ako vytvoriť perfektný tím?

Aký je rozdiel medzi „koučom“ a „diktátorom“?

**Staňte sa spravodlivým rozhodcom,
na ktorého sa dá spoľahnúť.**

Tím je vlastne druh rodiny. Musím mať svoju hlavu.



Prínosy školenia:

Vyjasnenie vzťahov na pracovisku

Chuť prinášať inovácie.

Vyššia efektivita na pracovisku

Zdravé sebavedomia zamestnancov

Efektívna spolupráca

Spolupatričnosť a pocit bezpečia.



HLAVNÉ TÉMY:

Kvalita vzťahov v kolektíve – „ryba smrdí od hlavy“.

Ako chrániť dobré vzťahy na pracovisku.

Rovnocennosť ako cieľ v spolupráci.

Pravda ako cesta k vyváženým vzťahom.

Čo je mojou silnou stránkou a ako zlepšiť tie slabšie?

Kto má vplyv na kvalitu mojej práce?

Ako správne používať svoj energetický potenciál.

Vypýtať si pomoc je prirodzené.



Pravda je len jedna



Komunikácia má svoje úskalia. Strácate sa občas v rôznych verziách jedného príbehu? Zistite, ako rozoznať pravdu a ako s ňou naložiť. Vytvorte úprimný kolektív, uvoľnite napätie, budujte vzájomný rešpekt.

Prínosy školenia:

- Uvoľnenie napätia
- Zblíženi sa kolektívu
- Úprimnosť bez agresie a posudzovania
- Istota dôvernosti na pracovisku
- Zvyšovanie rešpektu a úcty
- Porozumenie slovu manipulácia
- Využitie manipulácie v profesijnej komunikácii
- Vyčistenie od intríg a skrytého posudzovania



HLAVNÉ TÉMY:

Aký je rozdiel medzi pravdou a manipuláciou.
 Úprimnosť je zručnosť, nie cnosť. Treba sa ju naučiť.
 Zametanie pod koberec vedie k vážnemu úrazu.
 Umenie vedomého sporu a vedomej priazne.
 Vyrovnávanie dlhov vo vzťahoch a komunikácii.



Hnev je len kričiaci strach



Strach je jednou z vecí, ktoré bránia firme v jej raste.

**Zistite, v ktorých oblastiach Vás strach brzdí
a pozrite sa na tieto obavy z inej perspektívy.**

**Strach totiž nie je dobrý, ale ani zlý.
Treba len vedieť, ako ho správne použiť.**

Prínosy školenia:

Vystúpenie zo strachu urobiť zmenu

Efektívnejší prístup k problémom

Zvýšenie ziskov

Zvýšenie efektivity práce

Celkové zlepšenie firemného prostredia



HLAVNÉ TÉMY:

Čo je to strach.

Zmeň strach na podnet k výkonu

Životná výzva - životná zmena.

Ako pracovať so strachom a inými rušivými emóciami

Vzostup Citovým bludným vírom

Obmedzenia prinášajú nové možnosti.



Chladná myseľ sa rozhoduje správne



**Emócie vedia v práci narobiť riadny rozruch.
Ako využiť hybnú silu emócií a dosiahnuť v práci
zázraky? Naučte sa, ako ich ovládnuť a nasmerovať
správnym smerom.**



Prínosy školenia:

- Ovládanie vlastných emócií
- Praktické telesné aj mentálne cvičenia
- Ovládnutie stresu
- Tvorivý zásah do situácie
- Schopnosť komunikácie s rozrušeným protivníkom
- Metódy upokojenia mysle
- Sústredenie sa na riešenie



HLAVNÉ TÉMY:

- Čo je to emócia, ako vzniká a na čo slúži.
- Emócia ako hybná sila, ktorá sa dá cielene smerovať.
- Rozdiel medzi strachom a nabudením.
- Krotenie divých tigrov.
- Ohromujúca sila pokojnej mysle.
- Chladná myseľ vidí cestu za každých okolností



Agresia v obchodnej komunikácii: “Náš zákazník – náš tyran?”



Máte zopár náročných zákazníkov? Je komunikácia s partnermi občas búrlivá?

Nastavte si zdravé hranice v obchodnej komunikácii a urobte z náročných klientov svojich najvernejších obchodných partnerov.



Prínosy školenia:

- Zvládanie vypätých situácií
- Profesionálne vystupovanie
- Stanovovanie riešení v kontroverzných prípadoch
- Vybudovanie dôveryhodnosti
- Stálosť a dôvera zákazníkov



HLAVNÉ TÉMY:

Útočisko intímneho priestoru
Hranice môjho osobného priestoru – ich rozpoznanie/stanovenie.
Môj postoj určuje smer vývoja situácie.
Hnev je kričiaci strach a zvyšovanie agresie je prejav zúfalstva.
Ako si zachovať vlastnú psychickú hygienu pri agresívnom klientovi?

Od obviňovania k riešeniu:

- Klient má vždy pravdu, ale nie vždy pozná riešenie.
- Hľadanie riešenia neznamena preberať vinu.

Agresívny klient? Zamerajme sa na skutočný cieľ:

- Klient sa potrebuje zbaviť strachu.
- Rovnováhu do komunikácie prináša **SPRÁVNE RIEŠENIE**. Nájďme ho.



Intuitívna kancelária: ergonómia rečou tela



Od kancelárskych profesií cez skladníkov až po predavačov či obchodníkov.

Ergonómia je dôležitá na každom pracovisku.

Praktické stretnutie na tému prevencie a zdravej fyzickej kondície zamestnancov Vám ukáže, čo všetko sa dá vylepšiť.



Prínosy školenia:

- Podpora zdravia zamestnancov
- Prevenca úrazov a ochorení
- Zlepšenie vzťahu k vlastnému telu
- Lepšia koncentrácia
- Fyzická zdatnosť



HLAVNÉ TÉMY:

- Prečo niekoho bolí chrbát a iného nie?
- Ako pracuje naše telo a čo to je zdravé držanie tela?
- Ako zdravšie sedieť či stáť? Ako zdvíhať bremená v súlade s telom?
- Ako vnímať rozdiel medzi pohybom a cvičením.
- Čo je zdravý pohyb a ako ho začleniť do života tak, aby nás bavil?
- Čo je to aktívny oddych a v čom nám môže pomôcť?
- Základné možnosti plánovania prestávok (oddych verzus záťaž).
- Jednoduché relaxačné techniky a cviky.
- Dôležitosť pitného režimu a jeho dopad na celkové zdravie.
- Pre pracujúcich za počítačom je možné včleniť základy ergonomického nastavenia pracovného priestoru.



Teambuilding: rovnováha v kolektíve

ROZSAH: 2 dni/ do 25 osôb.

Zoznámte sa s Rovnováhou. Podajte jej ruku, spolupracujte, zatancujte si s ňou. AHA-momenty Vás budú prekvapovať pri každom kroku a zážitky z pohybových hier sa stanú cenným zdrojom informácií pre Váš pracovný, ale aj osobný život.



Prínosy teambuldingu:

Zážitok z ROVNOVÁHY ako na tele, tak vo vzťahoch

Práca s telom a citmi je veľmi podobná

Objavovanie hraníc rovnováhy

Skúmanie vlastných limitov

Tímová spolupráca

Lepšia komunikácia

HLAVNÉ TÉMY:

ROVNOVÁHA pre udržanie dlhodobého zdravia a vnútornej spokojnosti.

Ako ZAŽIŤ a precítiť cez fyzické telo možnosti budovania vzťahov.

Vzťahy ako tanec citových polí.

Vykročenie z komfortnej zóny.

Posúvanie objavených hraníc hravou formou.

Podstata, sila a princípy partnerskej spolupráce.

Jednoduché a efektívne techniky pre prácu so stresom, únavou a pocitmi nerovnováhy

Program:

KONTAKT V BEZPEČÍ

Intuitívny tanec a práca s telom. (icebreaker).

TRI STUPNE ROZVÁŽNEHO VZŤAHU

Pohybové hry zamerané na prirodzené vývojové etapy ľudských prepojení (interaktívny seminár).

UMENIE RIADENÉHO PÁDU

Psychomotorické hry zamerané na okamih krachu komunikácie, či predčasne ukončených zväzkov. Správne uchopenie situácie.

VEČERNÝ CHILL-OUT

Zvuk, relax, meditácia, aromaterapia.

ROZDÝCHAJ SA

Dychové cvičenia a práca s dychom na vedomej úrovni.

ROZHÝB SA

Pohybová dielňa so zameraním na prácu s rozprúdením životnej sily

ODVÁŽNE HRY

Aktivity so zameraním na vykročenie z komfortnej zóny, s poznávanie svojich síl a sily tímovej spolupráce.

Záverečné **ZHODNOTENIE** a ukončenie programu.



REFERENCIE

„V Univerzite vedomého života som pochopil svoj postoj vo vnímaní spolupracovníkov a získal som nástroje na to, ako ho efektívne cez vedomú komunikáciu nastaviť v obojstranný prospech. Uvedomil som si tiež dôležitosť významu vety „Všetci máme rovnakú hodnotu“ a naučil sa ju využívať pri upevňovaní pracovného kolektívu.

Vzdelávanie mi tiež pomohlo pochopiť a zmeniť v sebe veci, ktoré mi bránili v efektivite práce, ako netrpezlivosť či nepozornosť.“

Vlastimil Švec, HAGAARD:HAL Nitra

„Univerzita vedomého života ma naučila základ: rozpoznať kedy nás ovláda ego a kedy sa rozhodujeme s chladnou hlavou. Dôležité pre manažéra je poznať seba, svoje tienisté stránky a kedy nás ovláda ego. Ale na druhej strane rozpoznať na druhých, kedy nie sú autentickí a majú strach či obavy.

Mne osobne to veľmi pomohlo viac pochopiť ľudí, chápať ich jednanie a prijať to.“

Ivana Molnárová, CEO, Profesia.sk



ROZVOJ OSOBNOSTI A RAST KOLEKTÍVU



Komunikácia ako nástroj rastu firmy
Vedomý konflikt
Náš zákazník, náš tyran (?)
Strach ako nástroj pre osobný posun
Rovnováha vzťahov na pracovisku
Dosahovanie cieľov
Asertivita vs. Arogancia

STAROSTLIVOSŤ O TELO A ZDRAVIE



Zdravé stravovanie
Zdravý sed a ergonómia pracovného priestoru
Joga
Behaj ako lovec!
Zdravá chôdza, zdravé chodidlo

REŠTART ENERGETICKÉHO POTENCIÁLU



Kreatívne tvorenie
Meditačno-relaxačné pobyty
Psychosomatika
Emočná rovnováha
Energetický potenciál dychu
Psychohygiena

NETRADIČNÉ AKCIE A TEAMBUILDING



Otužovanie
Prežitie v divočine
Kováčska dielňa, včelárstvo
Chôdza po žeravom uhlí
Muzikoterapia



Kontakty:

Univerzita vedomého života
vedomaskola.sk/skolenia
skolenia@vedomaskola.sk

