

OSTATNÍ ŠKOLENÍ

Název tréninku	Cíl tréninku	Cílová skupina	Doporučený počet dní
Sekretářka - pravá ruka manažera	- zlepšení image a zvýšení sebejistoty - efektivní vystupování - zvládnání emočně vypjatých situací	Asistentky Sekretářka	2 x 2 dny
Telefonování	-zkvalitnění telefonického procesu - vytváření profesionálního dojmu - zvládnání konfliktních situací po telefonu	Asistentky Sekretářky Operátoři Dispečerš	2 dny
Stres management	- rozpoznání stresových projevů - nácvik technik zvládnání stresu - pozitivní orientace myšlení	Všichni, kteří pociťují stres	2 dny
Výběrový pohovor	- zkvalitnit přípravu i samotný výběrový pohovor - naučit se objektivně posuzovat osobnost	Personalisté	1 den
Hodnocení pracovníků	- zkvalitnit přípravu i samotný hodnotící pohovor - naučit se objektivně hodnotit osobnost	Personalisté	1 den
Trenérské dovednosti trenérů	- zkvalitnit práci lektorů - zavedení systému - rozšíření trenérských dovedností - zkvalitnění prezentace - zavedení interaktivních metod	Začínají trenéři, neprofesionálové	2 dny
Verbální a neverbální komunikace	- nácvik klíčových dovedností pro efektivní komunikaci - zkvalitnění mezilidských vztahů	Pro všechny, kteří chtějí zkvalitnit komunikaci s druhými lidmi	2 dny
Základy mediace a facilitace	- nácvik specifických dovedností a mediace a facilitace	Trenéři Manažeři Obchodníci Personalisté	2 dny
Prevence a řešení konfliktů	- nácvik klíčových dovedností pro zvládnání konfliktů - Účinná prevence konfliktů	Všichni, kteří jsou vystaveni konfliktním situacím	2 dny
Typologie osobnosti	- sebepoznání a poznání druhých z hlediska různých typologických teorií - zkvalitnění jednání s různými typy	Všichni, kteří vstupují do jednání s lidmi	2 dny
Syndrom vyhoření	- prevence a zvládnutí syndromu vyhoření	Všichni, jež pociťují trvalé přetížení	2 dny
Relaxační techniky	- seznámení a nácvik s účinnými technikami v boji proti stresu	Všichni, jež chtějí efektivně bojovat se stresem	2 dny

TRÉNINKY OSTATNÍCH II.

Verbální a neverbální komunikace

Proces komunikace – vztahová a obsahová složka komunikace
Komunikační schéma
Zásady komunikace
Komunikace verbální a neverbální
Komunikační zlovyky
Orientace na „TY“ a „JÁ“
Transakční analýza – jak to spolu mluvíme
Asertivní komunikace
Nácvik klíčových komunikačních dovedností

Základy mediace a facilitace

Vymezení terminologie (moderace, mediace, facilitace)
Příprava medace (obsah, cíle, metody, org.zajištění)
Komunikace dovednosti při mediaci
Techniky mediace
Vizualizace při mediaci
Jak pracovat s agresivitou, pasivitou, nezájmem
Facilitace – její principy a efekty
Osobnost facilitátora
Facilitační práce

Prevence a řešení konfliktů

Konflikt – příčina, zdroj, průběh
Typy konfliktů
Předcházení konfliktům
Osobnost a konflikt
Zásady jednání s konfliktními jedinci
Aktivní naslouchání – metoda řešení konfliktů
Komunikační pravidla konfliktu

Typologie osobnosti

Psychologie osobnosti (intelligence, temperament, charakter)
Základní typologické teorie
Eysenckova typologie
Typologie „Já jsem O.K., ty jsi O.K.“
Sebepoznání
Jak jednat s jednotlivými typy

Syndrom vyhoření

Projevy stresu a syndrom vyhoření
Příčiny vyhoření
Individuální vzorec příčin
Vztah mezi myšlením, chováním a emocemi
Pozitivní myšlenkové postoje
Strategie překonávání stresu
Změna myšlenkových a pocitových vzorců
Relaxační techniky
Moje osobní strategie

Relaxační techniky

Nácvik autogenního tréninku
Nácvik Jacobsonovy relaxační metody
Zvládnání akutní stresové reakce