

DLHODOBÝ PROGRAM ROZVOJA OSOBNOSTI

PODPORA TALENTOV vo *„Vašej firme“*



Program je postavený na jednoduchom princípe: Každý človek dokáže za určitých podmienok dosiahnuť svoj maximálny potenciál.

„Keď sa Ty zmeníš, všetko sa zmení!“

Rozvojový program **Podpora talentov vo „Vašej firme“** je dlhodobý program rozvrhnutý do 12 jednoduchých stretnutí – tréningov po dobu 6 mesiacov. Po úspešnom absolvovaní dostanú účastníci **Osvedčenie o absolvovaní** tohto programu. Účastníci majú po celý čas trvania programu individuálnu koučingovú podporu.

Špecifikácia: Zážitkový, rozvojový program zameraný na zlepšenie štruktúry osobnosti, sebapoznávanie, sebauvedomenie, zlepšenie komunikácie a vzťahov na pracovisku, ale aj v osobnom živote, lepšie pochopenie seba samého a zvýšenie pracovnej a osobnej motivácie a angažovanosti.

Termín a čas: Konkrétne termíny podľa dohody, 12 celodenných rozvojových tréningov v čase od 08,00 hod. do 16,00 hod.

Lektor: Mgr. Peter Sunyík – špecialista na prístup PCA (person centered approach)
Tel.: +421 908 800 390
Email: petersunyik@gmail.com
Web: www.osobnamoc.sk

Účastníci: Program je určený pre podporu rozvoja osobnosti **perspektívnych talentov „Vašej firmy“ – budúce vedúce pozície**

Metódy: Aktívna práca na sebe, riadená diskusia, praktické cvičenia, modelová komunikácia, outdoorové a indoorové aktivity s následnou analýzou, prednášky, významní hostia

Cena: 1100,- € bez DPH / skupina / 1 deň tréningu

Témy programu:

- ✓ Osobnostný rozvoj, sebamotivácia a motivácia ostatných
- ✓ Životné ciele, osobná a pracovná misia
- ✓ Zlepšenie komunikácie a vytváranie podmienok k lepšej komunikácii
- ✓ Vedenie ľudí, výber nových ľudí, manažovanie tímu
- ✓ Plánovanie seba, Time management
- ✓ Delegovanie úloh podľa typológie osobnosti
- ✓ Nevyhnutné podmienky k vytváraniu zdravých vzťahov
- ✓ Vymedzenie si vlastných hraníc
- ✓ Reč tela a mikrovýrazy
- ✓ Reziliencia, pozitívny leadership, riešenie konfliktov, manažérske rozhovory
- ✓ Odstraňovanie vlastných brzd, outdoorové aktivity
- ✓ Emocionálna inteligencia ako životný postoj
- ✓ Efektívna práca so strachom a so stresom
- ✓ Kritické myslenie
- ✓ Umenie úspešne predávať
- ✓ Tímová spolupráca
- ✓ Encounterová skupina

1. deň:

- ✓ **Životná spokojnosť v práci a v súkromí**
 - Ako nájsť pokoj? Ako to aplikovať v súkromí aj v práci?
 - Ako byť sám sebou?
 - Work – life balance

- ✓ **Osobnostný rozvoj**
 - Uvedomovanie si zodpovednosti za svoje správanie
 - Investícia do seba nesie najvyšší výnos
 - Ako rozvíjať svoju osobnosť?
 - Práca so svojim strachom a so stresom

2. deň:

- ✓ **Motivácia a radosť chodiť do práce**
 - Schopnosť motivovať seba a druhých
 - Vnímanie seba ako súčasť celku, pre ktorý som potrebný a cenený
 - Zmena je dobrá a potrebná – opúšťanie stereotypov
- ✓ **Zadefinovanie životných cieľov a osobnej misie**
 - Nakoľko sú reálne, ako mám pracovať so svojimi cieľmi?
 - Ako mi silné stránky pomáhajú dosahovať moje ciele?
 - Aké sú moje hodnoty?
 - Schody k úspechu
 - Ako veľmi verím sebe – uskutočniteľnosť cieľov

3. deň:

- ✓ **Najčastejšie chyby v komunikácii**
 - Cítite sa byť niekedy nepochopený? Nerozumiete správaniu spolupracovníkov?
 - Komunikujete bez strachu? Prijímanie zodpovednosti za svoj názor
 - Hodnotiť či nehodnotiť? Ako si vysvetľujeme reakcie iných na nás?
- ✓ **Nevyhnutné podmienky k dobrej komunikácii**
 - Aby v bol v rozhovore každý spokojný
 - Pomenovanie konkrétnych podmienok, ktoré pomáhajú pochopiť druhého – nácvik zručností
- ✓ **Potenciál empatie v komunikácii**
 - Precvičenie si tohto úžasného nástroja, ktorý nám navždy zmení komunikáciu
 - Konkrétne, reálne príklady a práca na sebe

4. deň:

- ✓ **Vedenie ľudí, manažovanie tímu**
 - Ocenenie seba a svojich zamestnancov
 - Time manažment
- ✓ **Výber nových ľudí – recruiting**
 - Ako vybrať správneho človeka do tímu
- ✓ **Time manažment**
 - Priority, plánovanie, dodržiavanie
 - Riadenie aktivít
 - Eisenhowerove okno

5. deň:

- ✓ **Nevyhnutné podmienky k vytváraniu zdravých vzťahov**
 - Čo sú zdravé vzťahy?
 - Pomenovanie konkrétnych podmienok, ktoré pomáhajú pochopiť druhého – nácvik zručností
 - Koľko ľudí, toľko odlišných svetov

- ✓ **Osobná moc a vzťahy ako naše zrkadlo**
 - Dôvera v seba ako jedinečného a cenného človeka
 - Ako pôsobím na ostatných?
 - Tam, kde je niekto vnímaný ako mocnejší, musí prvé kroky urobiť práve ten, kto je chápaný ako vodca

6. deň:

- ✓ **Aký som líder?**
 - Outdoorová aktivita zameraná na uvedenie si svojej osobnosti, štýlu vedenia ľudí a strachov
- ✓ **Analýza zážitku**
 - Prečo mám strach?
 - Kde je moja zóna komfortu?
 - Johariho okno
- ✓ **Odstraňovanie vlastných brzd, prekonávanie seba**
 - Iba vtedy dokážeme nadobudnúť sebavedomie a prekonať seba, ak sa vedome vrhneme do výziev, ktorých sa bojíme
 - Analýza uvedeného výroku zážitkom na vlastnej koži

7. deň:

- ✓ **Delegovanie úloh podľa typológie osobnosti**
 - Zásadné rozdiely medzi ľuďmi vyžadujú odlišný prístup
 - Výhody a úskalia odlišností zamestnancov
 - 3 veličiny, ktoré máme prepólované
 - Ako sa priblížiť k rôznym osobnostiam
 - Ako delegovať?
- ✓ **Pozitívny leadership a reziliencia**
 - Manažovanie vlastnej energie, kritické myslenie, pozitívne myslenie
 - Kľúčové kompetencie – sebaznatie, sebaregulácia, prispôsobivosť, optimizmus a proaktivita, zdravý životný štýl
 - Zvyšovanie psychickej odolnosti a angažovanosti
 - Oblasti riadenia energie
 - ✚ Mentálna oblasť
 - ✚ Fyzická energia
 - ✚ Spirituálna energia
 - ✚ Emocionálna energia

8. deň:

- ✓ **Riešenie konfliktov na pracovisku**
 - Prevencia konfliktu
 - Zvládanie rôznych typov konfliktov
 - Príklady problémových situácií – precvičenie spôsobu reagovania
 - Spôsob budovania dôvery so svojim okolím
 - Rola vedúceho v konflikte pracovníkov
- ✓ **Ako viesť manažérske rozhovory**
 - Ako viesť rozhovor tak, aby bol v ňom každý spokojný?
 - ✚ Očakávací rozhovor
 - ✚ Následný pozitívny rozhovor
 - ✚ Následný vytýkací rozhovor
 - ✚ Hodnotiaci rozhovor

9. deň:

- ✓ **Umenie úspešne predávať ***
 - Prečo zákazník nekúpi
 - Čo s nechutou
 - Ako viesť príjemný rozhovor
 - Námietky
- ✓ **Reč tela a mikrovýrazy ***
 - Podvodová pandémia
 - Pohyby tela
 - Gestá, mikrovýrazy, klamstvá, podanie rúk, pohyby očí
 - Desatoro klamárov

* jedna z možností, ktorá viac vyhovuje smerovaniu firmy

10. deň:

- ✓ **Kritické myslenie**
 - Názory by nemali ovplyvňovať fakty, ale fakty by mali ovplyvňovať názory
 - Intuícia vs. Rozum?
 - Argumentácia vo firme
- ✓ **Emocionálna inteligencia ako životný postoj**
 - Zložky emocionálnej inteligencie
 - Testy osobnosti
 - ✚ Sebavedomie
 - ✚ Sebariadenie
 - ✚ Sebamotivácia
 - ✚ Empatia
 - ✚ Angažovanosť

11. deň – 12. deň:

- ✓ **Vymedzenie si svojich hraníc**
 - Umenie povedať NIE
 - Sebaobetovanie
 - Posilňovanie sebavedomia
- ✓ **Encounterová skupina a tímová spolupráca**
 - Dvojdňový tréning mimo priestorov firmy
 - Zážitkový skupinový tréning s množstvom rozvojových aktivít
 - V závere odovzdávanie osvedčení
 - Je potrebné počítať s nákladmi na ubytovanie a stravovanie pre účastníkov
 - Návrh miesta tréningu: Hotel Čertov Lazy pod Makytou

Verím, že Vás uvedená ponuka zaujme. Teším sa na Vás!

V prípade akýchkoľvek otázok som Vám k dispozícii.

S úctou

Peter Sunyík

lektor, špecialista na PCA prístup

Mgr. Peter Sunyík



Ukončil som II. stupeň vysokoškolského štúdia v odboroch psychológia a sociálne vedy na Fakulte sociálnych vied Univerzity Konštantína Filozofa v Nitre. Počas štúdia som sa špecializoval na aplikáciu Prístupu zameraného na človeka (Person Centered Approach – PCA).

Po ukončení univerzity som sa zamestnal v Psychiatrickej nemocnici, kde som viedol skupinové aktivity s pacientmi. Svoje odborné skúsenosti pri aplikovaní PCA som hlboko rozvinul počas takmer 12 ročného pôsobenia vo väzenských zariadeniach, kde som robil individuálne a skupinové aktivity s odsúdenými za najrozličnejšie trestné činy, s najrozličnejšími osobnostnými charakteristikami. Na Univerzite Konštantína Filozofa v Nitre som niekoľko rokov viedol seminár „Aplikácia PCA v poradenstve a organizáciách“.

Potenciál PCA som využil aj vo firemnom prostredí, kde som ako vedúci útvaru vzdelávania pomáhal zlepšovať vzťahy a pracovné prostredie. Rovnako využívam silu PCA v športe, ako tenisový tréner a mentálny kouč.

V rámci firemného prostredia sa špecializujem na individuálny koučing, skupinové formy práce – školenia a teambuildingy, vedenie dlhodobých „talent“ programov. Moje zásadné oblasti pôsobenia sú najmä: osobné a pracovné vzťahy, potenciál empatie, PCA prístup, autentická komunikácia, sebadôvera, plne fungujúca osobnosť, odkrývanie vlastných bariér, budovanie dôvery, otváranie sa zmene a iné.

Pomáham ľuďom rásť, nakopnúť sa, zamyslieť sa, pochopiť seba a ostatných a nájsť pokoj v duši. Každý dostáva toľko lásky, rešpektu a úcty, koľko dokáže dať sám sebe.

„Semienka mnohých rastlín môžu roky spať, ale za vhodných podmienok klíčia, rastú a nakoniec celé rozkvitnú.“ C.R.Rogers