



# VEDENÍ TÝMU, OSOBNÍ A MANAŽERSKÉ KOMPETENCE

**2024**

## **MANAŽERSKÁ AKADEMIE**

Uspějte ve své první manažerské funkci – nastartujte svoji kariéru – cyklus I  
Kompetentní manažer – rozvoj manažerských dovedností – cyklus II  
Efektivní manažer – nástroje zvyšování výkonnosti týmu – cyklus III

## **KOMUNIKAČNÍ DOVEDNOSTI**

Efektivní komunikace ve firmě  
Asertivita v praxi  
Řešení konfliktů  
Vyjednávání nejen pro manažery  
Umění přesvědčit – strategie argumentace  
Prezentační dovednosti  
Prezentační dovednosti pro pokročilé  
Manipulace a obrana proti ní

## **VEDENÍ TÝMU – MANAŽERSKÉ DOVEDNOSTI**

Vedení pracovního týmu  
Leadership – inspirativní vedení  
Koučovací přístup pro efektivní vedení lidí  
Manažerské rozhovory – klíč ke komunikaci s podřízenými  
Vedení a facilitace pracovních porad

## **OSOBNOSTNÍ ROZVOJ**

Jak úspěšně jednat s lidmi – lepší sebepoznání a poznání druhých  
Time Management – jak uřídit svůj čas  
Stress Management a Work-life balance  
Self Management  
Emoční inteligence a její využití v pracovním prostředí  
Zvládání emocí v náročných situacích  
Zvyšování psychické odolnosti  
Pozitivní myšlení  
Mindfulness  
Energy Management  
Tajemství motivace – jak udržet motivaci stále silnou  
Základy krizové intervence pro laiky

*Všechna uvedená i další témata jsme pro Vás schopni realizovat jako zakázku na míru.*

# Manažerská akademie

## Uspějte ve své první manažerské funkci – nastartujte svoji kariéru – cyklus I

### Úvod

Začínáte ve své první manažerské funkci nebo se na ni právě připravujete? Nabízíme Vám cyklus kurzů, který Vás připraví na úspěšné zvládnutí této důležité životní situace. Získáte a rozšíříte si základní dovednosti efektivního manažera.

### Cíle

- Absolvent cyklu získá ucelenou představu o úspěšném vedení pracovního týmu, jeho motivaci a budování své autority. Identifikuje svůj preferovaný styl řízení, rozšíří si potřebné komunikační dovednosti a naučí se efektivně využívat svůj čas. Také si ověří, jak je schopen navazovat dobré vztahy a pozná lépe své silné stránky i slabiny v kontaktu s druhými lidmi.

### Obsah

#### 1. kurz – Jak úspěšně jednat s lidmi – lepší sebepoznání a poznání druhých

- osobnost člověka a mezilidské vztahy,
- působení na druhé lidi a první dojem,
- sebevědomí, sebeúcta a naše hodnoty,
- jak úspěšně jednat s různými typy lidí,
- testy a cvičení zaměřené na sebepoznání a poznání druhých.

#### 2. kurz – Vedení pracovního týmu

- role manažera, týmové role,
- budování přirozené autority,
- styly vedení lidí, manažerské rozhodování,
- motivace a jak využívat různé motivační nástroje,
- rozvoj týmu a zvyšování efektivity týmu.

#### 3. kurz – Vedení a facilitace pracovních porad

- porada jako nástroj vedení a efektivní komunikace,
- rozvoj facilitačních dovedností,
- trénink facilitace a vedení porad.

#### 4. kurz – Efektivní komunikace ve firmě

- základní principy efektivní komunikace,
- komunikační styly,
- rozvoj interní komunikace,
- řeč těla a její efektivní využití,
- jednání s nadřízenými a mezi kolegy.

#### 5. kurz – Time Management – jak uřídit svůj čas

- efektivní využívání času,
- sebepoznávání – jak využívám svůj čas – co znamená být efektivní?
- identifikace zdrojů časových ztrát,
- práce s prioritami, stanovení priorit a zadávání úkolů,
- delegování jako nástroj získání času a rozvoje týmu.

### Určeno

Začínajícím manažerům včetně těch, kteří se na tuto roli teprve připravují a chtějí na sobě pracovat koncepčně a systematicky. Manažerům, kteří jsou ve funkci více než dva roky, doporučujeme absolvovat vzdělávací cyklus „Kompetentní manažer – rozvoj manažerských dovedností“.

### Harmonogram

prezence 8.45–9.00 hod.,  
program 9.00–16.00 hod.

Cyklus se skládá z pěti uvedených kurzů. Cyklus lze sestavit z termínů, které jsou uvedeny u jednotlivých kurzů a budou Vám nejlépe vyhovovat.

Pro snazší výběr Vám nabízíme tyto základní varianty termínů:

#### Termíny

20. – 22. 3. + 17. – 19. 4. + 30. 4. – 1. 5. + 15. – 16. 5. + 6. – 7. 6. 2024 Praha  
3. – 5. 9. + 30. 9. – 2. 10. + 5. – 6. 11. + 7. – 8. 11. + 18. – 19. 11. 2024 Praha

#### Místo

#### Variabilní symbol

140201  
140202

### Cena a rozsah

Cena za 5 kurzů po slevě 10 %: 57 700 Kč (bez DPH), 69 817 Kč (včetně 21 % DPH)  
12 dnů

### Manažer projektu

Mgr. Jakub Ječný  
603 781 024, jjecny@gradua.cz

# Kompetentní manažer – rozvoj manažerských dovedností – cyklus II

## Úvod

Vzdělávací program je zaměřen na komplexní rozvoj klíčových dovedností profesionálního manažera v oblasti řízení lidí a týmů. Doporučujeme jej manažerům, kteří jsou ve funkci přibližně 2 roky a mají vlastní manažerské zkušenosti.

## Cíle

Absolvent cyklu se zdokonalí v dovednostech:

- jak efektivně budovat a řídit svůj tým a jak využívat různé motivační nástroje ke zvyšování jeho výkonnosti,
- ověřit si své dovednosti v oblasti interpersonálního kontaktu a identifikuje své silné stránky i možnosti zlepšení v této oblasti,
- bude umět lépe prezentovat sebe, svou práci i svůj tým,
- z kvalitní komunikaci v týmu při řešení náročných manažerských situací a konfliktech.

## Obsah

### 1. kurz – Jak úspěšně jednat s lidmi – lepší sebepoznání a poznání druhých

- osobnost člověka a mezilidské vztahy,
- působení na druhé lidi a první dojem,
- sebevědomí, sebeúcta a naše hodnoty,
- jak úspěšně jednat s různými typy lidí,
- testy a cvičení zaměřené na sebepoznání a poznání druhých.

### 2. kurz – Vedení pracovního týmu

- role manažera, týmové role,
- budování přirozené autority,
- styly vedení lidí, manažerské rozhodování,
- motivace a jak využívat různé motivační nástroje,
- rozvoj týmu a zvyšování efektivity týmu.

### 3. kurz – Vedení a facilitace pracovních porad

- porada jako nástroj vedení a efektivní komunikace,
- rozvoj facilitačních dovedností,
- trénink facilitace a vedení porad.

### 4. kurz – Prezentační dovednosti

- příprava působivé prezentace,
- faktory ovlivňující kvalitní provedení prezentace,
- význam řeči těla,
- jak zaujmout posluchače a navázat s ním kontakt,
- trénink různých typů prezentace.

### 5. kurz – Asertivita v praxi

- asertivní jednání jako nástroj řízení mezilidských vztahů,
- asertivní techniky,
- asertivní chování v pracovních vztazích,
- trénink asertivního chování v praxi účastníků.

### 6. kurz – Řešení konfliktů

- role manažera v konfliktních situacích,
- předcházení konfliktům,
- techniky řízení a řešení konfliktů,
- trénink zvládání konfliktních situací.

## Určeno

Manažerům střední a vyšší úrovně, vedoucím projektů k prohloubení a dalšímu rozvoji jejich manažerských dovedností v oblasti vedení lidí a týmů.

## Harmonogram

prezence 8.45–9.00 hod.,  
program 9.00–16.00 hod.

Cyklus se skládá ze šesti uvedených kurzů. Cyklus lze sestavit z termínů, které jsou uvedeny u jednotlivých kurzů a budou Vám nejlépe vyhovovat.

Pro snazší výběr Vám nabízíme tyto základní varianty termínů:

### Termíny

20. – 22. 3. + 17. – 19. 4. + 29. – 30. 4. + 16. – 17. 5. + 4. – 5. 6. + 20. – 21. 6. 2024  
3. – 5. 9. + 30. 9. – 2. 10. + 5. – 6. 11. + 19. – 20. 11. + 3. – 4. 12. + 12. – 13. 12. 2024

### Místo

Praha  
Praha

### Variabilní symbol

140203  
140204

## Cena a rozsah

Cena za 6 kurzů po slevě 10 %: 67 300 Kč (bez DPH), 81 433 Kč (včetně 21 % DPH)  
14 dnů

## Manažer projektu

Mgr. Jakub Ječný  
603 781 024, jjecny@gradua.cz

# Efektivní manažer – nástroje zvyšování výkonnosti týmu – cyklus III

## Úvod

Zkušený manažer si je vědom náročnosti své práce. Aby byl dlouhodobě úspěšný, musí být nejen odborníkem ve své profesní specializaci (tzv. hard skills), ale zároveň musí umět pracovat s lidmi (tzv. soft skills). Tento program manažerského vzdělávání nabízí zkušeným manažerům cyklus kurzů prohlubující jejich dovednosti.

## Cíle

Absolvent pokročilého cyklu manažerského vzdělávání se zdokonalí v dovednostech, které získal ve své praxi:

- bude umět použít optimální strategii pro vyjednávání,
- orientuje se v technikách argumentačních strategií,
- naučí se prakticky uplatňovat koučování v praxi,
- zlepší své schopnosti zvládat vlastní emoce a emoce druhých lidí,
- uvědomí si význam leadershipu pro pracovní i osobní život.

## Obsah

### 1. kurz – Vyjednávání nejen pro manažery

- jak připravit strategii vyjednávání,
- rozvoj vlastních vyjednávacích schopností,
- trénink vyjednávání – řešení reálných situací.

### 2. kurz – Koučovací přístup pro efektivní vedení lidí

- koučování a jak ho chápat,
- klíčové kompetence pro koučování,
- motivace, kreativita zdroje,
- akční plán pro manažerskou praxi.

### 3. kurz – Emoční inteligence a její využití v pracovním prostředí

- proces lepšího sebepoznání,
- sebeovládání – kontrola emocí, cílené jednání,
- zlepšení obratnosti ve společenském styku.

### 4. kurz – Leadership – inspirativní vedení

- rozdíly mezi managementem a leadershipem,
- moje osobní vize a moje firemní vize,
- stanovení cílů, hodnot a překážky na cestě k dosažení cílů.

## Určeno

Všem zkušeným manažerům a vedoucím pracovníkům, kteří chtějí prohloubit své dosavadní znalosti a dovednosti získané praxí a konfrontovat je se zkušenostmi ostatních účastníků kurzu.

## Harmonogram

prezence 8.45–9.00 hod.,  
program 9.00–16.00 hod.

Cyklus se skládá ze čtyř uvedených kurzů. Cyklus lze sestavit z termínů, které jsou uvedeny u jednotlivých kurzů a budou Vám nejlépe vyhovovat.

Pro snazší výběr Vám nabízíme tyto základní varianty termínů:

Termíny	Místo	Variabilní symbol
10. – 11. 4. + 6. – 7. 5. + 23. – 24. 5. + 12. – 13. 6. 2024	Praha	140205
18. – 19. 9. + 17. – 18. 10. + 7. – 8. 11. + 3. – 4. 12. 2024	Praha	140206

## Cena a rozsah

Cena za 4 kurzy po slevě 10 %: 38 100 Kč (bez DPH), 46 101 Kč (včetně 21 % DPH)  
8 dnů

## Manažer projektu

Mgr. Jakub Ječný  
603 781 024, jjecny@gradua.cz

## Komunikační dovednosti

### Efektivní komunikace ve firmě

#### Úvod

Tento kurz je zaměřen na zdokonalování efektivní komunikace na různých úrovních a její trénink. Dorozumět se s kolegy v pracovním týmu, s podřízenými i s obchodními partnery a pozitivně na ně působit je nezbytnou podmínkou úspěšného jednání. Pomůže účastníkům identifikovat silné a slabé stránky v komunikaci a rozvíjet jejich schopnost uspět v různých pracovních situacích.

## Cíle

- Zlepšit úroveň komunikace s podřízenými, nadřízenými, kolegy i s obchodními partnery.

## Obsah

### Komunikační dovednosti jako pracovní nástroj

- verbální a neverbální komunikace,
- cíl komunikace,
- komunikační bariéry,
- jasné a stručné vyjadřování,
- aktivní naslouchání,
- akceptace specifík partnera, empatie,
- nejčastější chyby v komunikaci,
- pozitivní komunikace.

### Řeč těla a její efektivní využití

- umění rozpoznat a správně vyhodnotit neverbální komunikaci,
- využití řeči těla při různých typech jednání.

### Komunikační styly – přizpůsobení komunikace situaci a partnerovi

- autodiagnostika vlastního komunikačního stylu,
- identifikace partnerova komunikačního stylu,
- umění přizpůsobit se partnerovi.

### Rozvoj interní komunikace

- efektivní předávání informací mezi odlišnými komunikačními partnery,
- efektivní přenos informací.

## Metodika

Interaktivní výklad s diskuzí, autodiagnostické testy, hraní rolí, soutěže, trénink ve dvojicích s pozorovatelem, workshop, cvičení, modelové situace, skupinová práce, rozbor vzdělávacího DVD.

## Určeno

Manažerům nižší a střední úrovně, začínajícím manažerům a vedoucím projektů, kteří chtějí efektivně komunikovat se svými partnery.

## Harmonogram

prezence 8.45–9.00 hod.,

program 9.00–16.00 hod.

### Termíny

6. – 7. 3. 2024

15. – 16. 5. 2024

23. – 24. 9. 2024

7. – 8. 11. 2024

9. – 10. 12. 2024

### Místo

Praha

Praha

Praha

Praha

Praha

### Variabilní symbol

140207

140208

140209

140210

140286

## Cena a rozsah

10 600 Kč (bez DPH), 12 826 Kč (včetně 21 % DPH)

2 dny

## Manažer projektu

Mgr. Jakub Ječný

603 781 024, jjecny@gradua.cz

## Doporučujeme

**Navazující kurzy:** Asertivita v praxi, Řešení konfliktů, Umění přesvědčit – strategie argumentace, Vyjednávání nejen pro manažery, Prezentační dovednosti

**Navazující oblasti:** Projektové řízení

# Asertivita v praxi

## Úvod

Intenzivní výcvikový kurz, který umožní lépe pochopit a řídit vztahy, efektivně jednat a účinně se prosazovat v jednání s lidmi. Naučí Vás chápat asertivitu jako životní postoj vedoucí k lepšímu pochopení sebe sama a svých vztahů k okolí, používat asertivitu jako metodu, která pomáhá předcházet frustraci a zvyšovat produktivitu práce.

## Cíle

- Absolvent kurzu bude schopen lépe hájit a prosazovat zájmy své, svého týmu, zlepšit své vztahy s druhými lidmi a lépe čelit manipulativnímu jednání.

## Obsah

### Asertivní jednání jako metoda řízení mezilidských vztahů

- definice asertivity, možnosti použití (výhody a rizika),
- základní pravidla asertivity,
- asertivní práva.

### **Asertivní techniky**

- aktivní naslouchání, vcítění, rozlišování mezi pasivitou, agresivitou a asertivitou,
- umění odmítnout a umění ocenit, zvládání kritiky a manipulace.

### **Asertivní chování v pracovních vztazích**

- pozitivní řízení,
- umění kompromisu na pracovišti,
- sebesprosazení a sebe prezentace.

### **Metodika**

Interaktivní výklad s diskuzí, autodiagnostické testy, hraní rolí, trénink ve dvojicích s pozorovatelem, workshop, cvičení, modelové situace, rozbor vzdělávacího DVD, skupinová práce.

### **Určeno**

Všem, kteří chtějí lépe porozumět dynamice svých vztahů, zvýšit efektivitu své komunikace a jednání a lépe se bránit manipulaci.

### **Harmonogram**

prezence 8.45–9.00 hod.,  
program 9.00–16.00 hod.

<b>Termíny</b>	<b>Místo</b>	<b>Variabilní symbol</b>
25. – 26. 3. 2024	Praha	140211
4. – 5. 6. 2024	Praha	140212
5. – 6. 9. 2024	Praha	140213
26. – 27. 9. 2024	Praha	140285
3. – 4. 12. 2024	Praha	140214

### **Cena a rozsah**

10 600 Kč (bez DPH), 12 826 Kč (včetně 21 % DPH)  
2 dny

### **Manažer projektu**

Mgr. Jakub Ječný  
603 781 024, jjecny@gradua.cz

### **Doporučujeme**

**Navazující kurzy:** Řešení konfliktů, Vyjednávání nejen pro manažery, Umění přesvědčit – strategie argumentace, Emoční inteligence a její využití v pracovním prostředí

**Navazující oblasti:** Projektové řízení, Řízení lidských zdrojů, Prodej

## **Řešení konfliktů**

### **Úvod**

Každý manažer by měl rozumět konfliktům a umět je řešit. Tento kurz umožní účastníkům lépe porozumět vzniku, průběhu i významu konfliktů. Absolvent kurzu se naučí rozlišit typy konfliktů, přehodnotit své strategie jejich zvládání a naučí se efektivnímu řešení konfliktů.

### **Cíle**

- Absolvent kurzu bude schopen definovat příčiny konfliktů a jejich vliv na efektivitu týmu, vytvářet strategie jejich účinného zvládání, podporovat a řídit konstruktivní konflikty ve svém týmu, hledat cesty pro zlepšení podmínek tak, aby nevznikaly destruktivní konflikty. Naučí se analyzovat své chování v zátěžové situaci, účinně se prosazovat při plném respektování svého okolí a lépe zvládat své emoce v zátěžových situacích.

### **Obsah**

#### **Konflikty v týmech a podniku**

- příčiny konfliktů v týmech,
- jejich následky a dopady,
- typy konfliktů.

#### **Předcházení konfliktům**

- včasné rozpoznání blížícího se konfliktu,
- možnosti jeho odvrácení,
- zvládání emocí.

#### **Role manažera v konfliktních situacích**

- strategie zvládání konfliktů,
- styly řešení konfliktů.

#### **Techniky řízení a řešení konfliktů**

- autodiagnostika stylů řešení konfliktů,
- optimalizace stylu komunikace,
- aktivní naslouchání,
- konstruktivní kritika.

#### **Zvládání negativního chování, omezování osobních neshod**

- zvládání manipulativního a agresivního chování.

#### **Trénink zvládání konfliktních situací**

## Metodika

Interaktivní výklad s diskuzí, autodiagnostické testy, manažerské hry, cvičení, modelové situace, skupinová práce, workshop.

## Určeno

Manažerům středních a vyšších pozic, projektovým manažerům, všem členům pracovních týmů, kteří se chtějí naučit řídit konflikty způsobem vedoucím ke zvýšení efektivity jejich týmu a eliminovat nežádoucí konflikty.

## Harmonogram

prezence 8.45–9.00 hod.,  
program 9.00–16.00 hod.

Termíny	Místo	Variabilní symbol
18. – 19. 3. 2024	Praha	140215
20. – 21. 6. 2024	Praha	140216
3. – 4. 10. 2024	Praha	140217
12. – 13. 12. 2024	Praha	140218

## Cena a rozsah

10 600 Kč (bez DPH), 12 826 Kč (včetně 21 % DPH)  
2 dny

## Manažer projektu

Mgr. Jakub Ječný  
603 781 024, jjecny@gradua.cz

## Doporučujeme

**Navazující kurzy:** Umění přesvědčit – strategie argumentace, Vyjednávání nejen pro manažery

**Navazující oblasti:** Projektové řízení

# Vyjednávání nejen pro manažery

## Úvod

Většina kurzů se zaměřuje na obchodní vyjednávání, ale neméně důležité je manažerské vyjednávání uvnitř firmy. Vyjednávání je nepostradatelnou dovedností manažera v jeho každodenních činnostech. Zvládnout umění vyjednávání je nezbytné především pro podniky s pružnými, maticovými strukturami. V těchto případech je vzájemná závislost pracovníků a pracovních týmů ještě větší, i když jejich priority a vidění problému se přirozeně rozcházejí.

## Cíle

- Po absolvování kurzu budou účastníci schopni zvolit optimální strategii interního vyjednávání, přizpůsobit se situaci v průběhu vyjednávání a použít metody vedoucí ke spolehlivé dohodě dle situace a kontextu.

## Obsah

### Jak připravit strategii vyjednávání

- definovat cíle, kterých má být dosaženo,
- určit svůj manévrovací prostor,
- definovat, co je v sázce (možné zisky a možné ztráty),
- analyzovat svůj protějšek, jeho možné zisky a ztráty, jeho profil,
- vypracovat vyjednávací strategii.

### Rozvoj vlastních vyjednávacích schopností

- poznat své preferované přístupy k vyjednávání,
- nalézt cesty k větší efektivitě,
- rozšířit svou pružnost při volbě strategie vyjednávání,
- vyjasnit si, o čem je možno vyjednávat a o čem ne,
- zdokonalit své techniky vyjednávání.

### Trénink vyjednávacích schopností – řešení reálných situací

- mít stále na mysli své cíle a svůj manévrovací prostor,
- jak se dostat ze slepé uličky,
- jak čelit manipulaci,
- dosažení dohody,
- ukončení vyjednávání.

## Metodika

Interaktivní výklad s diskuzí, autodiagnostické testy, hraní rolí, případové studie, trénink ve dvojicích s pozorovatelem, cvičení, modelové situace, skupinová práce.

## Určeno

Především manažerům středního a vyššího managementu a vedoucím projektů. Ti potřebují umět využívat svůj manévrovací prostor, umět přesvědčit, ale také získat podporu od těch, kteří musí ustoupit.

## Harmonogram

prezence 8.45–9.00 hod.,  
program 9.00–16.00 hod.

<b>Termíny</b>	<b>Místo</b>	<b>Variabilní symbol</b>
10. – 11. 4. 2024	Praha	140219
18. – 19. 9. 2024	Praha	140220

### **Cena a rozsah**

10 600 Kč (bez DPH), 12 826 Kč (včetně 21 % DPH)  
2 dny

### **Manažer projektu**

Mgr. Jakub Ječný  
603 781 024, jjecny@gradua.cz

### **Doporučujeme**

**Navazující kurzy této oblasti:** Umění přesvědčit – strategie argumentace, Řešení konfliktů

**Navazující kurzy z jiné oblasti:** Obchodní vyjednávání – Zlatá pravidla obchodního vyjednávání

**Navazující oblasti:** Projektové řízení

## **Umění přesvědčit – strategie argumentace**

### **Úvod**

Napadají Vás ty nejlepší a pádné argumenty až po skončení jednání? Teprve pak víte, co přesně jste měl/a říci, co použít a jak reagovat? Vyzkoušejte si trénink argumentačních dovedností, pohotových reakcí a řečnických triků. I sebelepší myšlenka nemá naději na prosazení, když ji neumíme dobře prezentovat druhým a podpořit ji jasnými a přesvědčivými argumenty.

### **Cíle**

- Absolvent kurzu se zorientuje v technikách argumentačních strategií, naučí se argumentovat a jasně prezentovat své myšlenky, dokáže obhájit svá stanoviska, ovládne techniky argumentace a přesvědčování, odhalí neupřímnost a naučí se reagovat na záhludné otázky.

### **Obsah**

#### **Argumentace**

- obecně o argumentaci, vymezení pojmu, definice,
- kritické myšlení a argumentace,
- význam umění argumentace,
- faktory ovlivňující účinnou argumentaci.

#### **Metody a strategie účinné argumentace**

- metody,
- příprava argumentů,
- odhadnutí silných a slabých argumentů,
- příprava na možné námítky,
- přizpůsobení se vývoji jednání.

#### **Techniky vyjednávání a argumentace**

- techniky uvažování,
- techniky přesvědčování,
- techniky vyvracení argumentů.

#### **Argumentace ve vyjednávání**

- argumentace podle cílů vyjednávání,
- smysl pohotové odpovědi,
- postoje k argumentům.

### **Metodika**

Interaktivní výklad s diskuzí, hraní rolí, případové studie, trénink ve dvojicích s pozorovatelem, workshop, cvičení, modelové situace, skupinová práce.

### **Určeno**

Pro všechny, kteří nejen v rámci své profese potřebují přesvědčivě a racionálně argumentovat. Dále pro pracovníky a manažery, kteří ve své pracovní činnosti potřebují prosadit své názory a přesvědčit své partnery o svých představách nebo záměrech. Manažerům a všem pracovníkům, kteří mají za úkol rozvíjet myšlenky a projekty uvnitř svého týmu a prosazovat je na různých úrovních.

### **Harmonogram**

prezence 8.45–9.00 hod.,  
program 9.00–16.00 hod.

<b>Termíny</b>	<b>Místo</b>	<b>Variabilní symbol</b>
11. – 12. 4. 2024	Praha	140221
3. – 4. 6. 2024	Praha	140222
8. – 9. 10. 2024	Praha	140223
11. – 12. 11. 2024	Praha	140224

### **Cena a rozsah**

10 600 Kč (bez DPH), 12 826 Kč (včetně 21 % DPH)



2 dny

## Manažer projektu

Mgr. Jakub Ječný  
603 781 024, jjecny@gradua.cz

## Doporučujeme

**Navazující kurzy této oblasti:** Prezentační dovednosti, Řešení konfliktů, Vyjednávání nejen pro manažery

**Navazující kurzy z jiné oblasti:** Obchodní dovednosti I – Základy úspěšného prodeje

**Navazující oblasti:** Projektové řízení

# Prezentační dovednosti

## Úvod

Umíte srozumitelně a poutavě vyjádřit svou myšlenku? Je pro Vás formální i neformální prezentace stresujícím zážitkem? Úspěšná a efektivní prezentace Vám umožní nejen předat své myšlenky a získat partnery pro své názory, ale zvyšuje i profesionální úroveň a prestiž prezentujícího.

## Cíle

- Absolvent kurzu bude schopen identifikovat účel prezentace a cíl, jehož chce dosáhnout, prezentaci logicky strukturovat, připravit si přesvědčivé argumenty, přizpůsobit prezentaci typu a potřebám posluchačů, vybrat a připravit nejvhodnější vizuální prostředky dané prezentace, zlepšit své řečnické dovednosti včetně reakcí na otázky a lépe psychicky zvládnout vystupování na veřejnosti.

## Obsah

### Příprava prezentace

- stanovení cíle,
- analýza posluchačů,
- základní body obsahu,
- příprava účinných argumentů,
- příprava vizuální podpory.

### Faktory ovlivňující kvalitní provedení prezentace

- jak si získat a udržet pozornost posluchačů,
- jak podpořit jejich zapamatování,
- technika řeči – podpora rozvoje verbální komunikace,
- řeč těla – základy neverbální komunikace,
- rétorika,
- jak se zbavit trémy.

### Komunikace s posluchači

- práce s otázkami,
- nepříjemné typy posluchačů,
- práce s emocemi.

### Prezentace v online prostředí

- specifika, požadavky a nástroje,
- jak zaujmout,
- vizuální podpora a prostředí pro prezentaci,
- tipy a vychytávky.

### Trénink různých typů prezentace z praxe účastníků

- strategie úspěšné prezentace,
- odhalení vlastních chyb a nedostatků,
- konkrétní doporučení a tipy do praxe,
- trénink se zpětnou vazbou.

## Metodika

Interaktivní výklad s diskuzí, prezentace, videotrénink se zpětnou vazbou, cvičení, modelové situace, skupinová práce, rozbor vzdělávacího DVD.

## Určeno

Všem, kteří potřebují ve své práci efektivně vystupovat na veřejnosti.

## Harmonogram

prezence 8.45–9.00 hod.,

program 9.00–16.00 hod.

Termíny	Místo	Variabilní symbol
3. – 4. 4. 2024	Praha	140225
16. – 17. 5. 2024	Praha	140226
8. – 9. 10. 2024	Praha	140227
19. – 20. 11. 2024	Praha	140228

## Cena a rozsah

10 600 Kč (bez DPH), 12 826 Kč (včetně 21 % DPH)

2 dny

## Manažer projektu

Mgr. Jakub Ječný  
603 781 024, jjecny@gradua.cz

## Doporučujeme

**Navazující kurzy:** Umění přesvědčit – strategie argumentace

# Prezentační dovednosti pro pokročilé

## Úvod

Umění úspěšně prezentovat myšlenky, návrhy nebo výsledky své práce se stalo důležitou součástí pracovní náplně téměř každého z nás. Přestože již máte s prezentováním určité zkušenosti, můžete cítit potřebu dalšího rozvoje a zdokonalení. Pomůžeme Vám odstranit přetrvávající prezentační nešvary a inspirováme Vás, jak dosáhnout žádoucího cíle. Individuálně zacílený trénink, zpětná vazba společně s konkrétními doporučeními pomůže zvýšit úroveň Vašich prezentací i Vašich prezentačně – rétorických dovedností.

## Cíle

- Absolvent kurzu zdokonalí své prezentační dovednosti. Bude sebevědomě zvládat i prezentačně náročnější téma/situace. Díky tréninku a osvojením si konkrétních dovedností bude prezentovat přirozeněji a s větším tahem na branku.

## Obsah

### Úspěšná prezentace

- hlavní body v kostce,
- zdokonalení individuální metody přípravy,
- učení se od nejlepších prezentátorů,
- přenos doporučení do firemních prezentací,
- zvládání náročných situací k publiku/tématu,
- rétorická obratnost a práce s hlasem,
- řečnická cvičení, příklady, tipy.

### Trénink a rozvoj žádoucích dovedností

- odstranění prezentačních nešvarů,
- různé typy prezentací,
- zvyšování sebejistoty a sebedůvěry,
- cílená zpětná vazba lektora/skupina.

## Metodika

Interaktivní výklad s diskuzí, individuálně zacílený trénink prezentace, videotrénink se zpětnou vazbou, cvičení, skupinová práce.

## Určeno

Všem, kteří potřebují ve své práci efektivně vystupovat na veřejnosti a mají již s prezentováním praktické zkušenosti. Vhodné jako navazující školení pro účastníky kurzu „Prezentační dovednosti“.

## Harmonogram

prezence 8.45–9.00 hod.,  
program 9.00–16.00 hod.

## Termíny

13. 12. 2024

## Místo

Praha

## Variabilní symbol

140229

## Cena a rozsah

5 400 Kč (bez DPH), 6 534 Kč (včetně 21 % DPH)  
1 den

## Manažer projektu

Mgr. Jakub Ječný  
603 781 024, jjecny@gradua.cz

## Doporučujeme

**Navazující kurzy:** Umění přesvědčit – strategie argumentace

# Manipulace a obrana proti ní

## Úvod

Setkáváte se ve svém pracovním i osobním životě s lidmi, kteří Vás „okrádají“ o energii nebo čas? Vzbuzují ve Vás vinu bez skutečných příčin, strach nebo pocit méněcennosti? Čelíte osobním útokům, hloupým narážkám, situacím, kdy jste tlačeni do kouta bez možnosti volby? Máte co do činění s lidmi, kteří překrucují realitu, mění informace, jak se jim hodí, necítí základní lidské hodnoty a práva, a přesto s nimi musíte jednat, komunikovat, spolupracovat a zachovat si své psychické zdraví a

pracovní výkonnost? Pak je kurz určen Vám.

## Cíle

Absolvent kurzu:

- naučí se rozpoznat manipulaci a pochopí její mechanismy a strategii,
- zvládne techniky, jak se manipulátorům bránit,
- zdokonalí se v komunikačních dovednostech,
- naučí se pracovat s emocemi v dané situaci,
- posílí si sebevědomí a zvýší si stabilitu své osobnosti,
- bude jistější a přesvědčivější v komunikaci s arogantním, manipulativním, agresivním člověkem,
- zvýší si vnitřní spokojenost, zvýší i vnitřní výkonnost a efektivitu v tom, co dělá.

## Obsah

**Co je manipulace a proč je účinná**

**Strategie a techniky manipulátorů a jejich identifikace**

- typologie manipulátorů,
- strategie a techniky manipulátorů
- naše reakce na manipulaci a jejich podmíněnost,
- emoce v náročných situacích a jak je zvládnout.

**Obrana proti manipulaci – kontramanipulace**

- základy kontramanipulace,
- trénink konkrétních kontramanipulačních vět.

**Budování sebevědomí a sebevědomí jako účinné obrany proti manipulaci**

**Modelové situace a konkrétní trénink pro praxi**

## Metodika

Interaktivní výklad s diskuzí, cvičení, testy, modelové situace z praxe, koučovací způsob vedení, ukázky z DVD.

## Určeno

Všem, kteří se setkávají s manipulací, nefér taktikami a neproduktivními styly komunikace: zaměstnanci, asistenti/ky, obchodníci, manažeři, ekonomové, jednatelé.

## Harmonogram

prezence 8.45–9.00 hod.,

program 9.00–16.00 hod.

## Termíny

24. 1. 2024

16. 10. 2024

## Místo

Praha

Praha

## Variabilní symbol

140230

140231

## Cena a rozsah

5 400 Kč (bez DPH), 6 534 Kč (včetně 21 % DPH)

1 den

## Manažer projektu

Mgr. Jakub Ječný

603 781 024, jjecny@gradua.cz

# Vedení týmu – manažerské dovednosti

## Vedení pracovního týmu

### Úvod

Úspěšný manažer dosahuje výsledků prostřednictvím efektivní práce svého týmu. Týmy, které mají jasně definované cíle, jsou dobře organizovány a správně vedeny, mohou dosáhnout vynikajících výsledků. V tomto třídním tréninkovém kurzu manažerských dovedností budou účastníci hledat způsob, jak vést tým tak, aby dosahoval výborných výsledků. Zároveň se naučí, jak rozvíjet a motivovat jednotlivce i celý pracovní tým a kultivovat svůj manažerský styl.

### Cíle

- Po absolvování kurzu bude posluchač schopen více si uvědomit svoji roli ve vedení týmu, budovat svoji neformální autoritu, identifikovat vlastní styl vedení lidí, popsat rozvržení týmových rolí. Naučí se efektivněji uplatňovat svoje manažerské dovednosti, analyzovat dynamiku vývoje týmu, rozvíjet, motivovat a efektivně vést tým a lépe najít nejvhodnější přístup ke zvládnutí obtížných situací v týmu.

### Obsah

**Role manažera související s**

- vedením, řízením, zodpovědností,
- přirozenou autoritou,
- vůdcovstvím.

**Styly vedení lidí**

- osobnost manažera a její vliv na styl vedení,
- optimalizace stylu vedení,

- situační vedení,
- vedení lidí v praxi,
- manažerské rozhodování.

#### **Budování týmu**

- týmové role,
- etapy vývoje skupiny,
- zlepšování pracovních vztahů.

#### **Motivace**

- uspokojování individuálních potřeb,
- motivace týmu,
- zvyšování efektivity týmu.

#### **Rozvoj týmu**

- delegování – co, komu, jak a kdy,
- systematické delegování.

#### **Metodika**

Interaktivní výklad s diskuzí, autodiagnostické testy, skupinová práce, manažerské hry, cvičení, modelové situace, případové studie, prezentace, brainstorming, workshop.

#### **Určeno**

Všem manažerům, jejichž úspěch závisí na práci jimi vedených týmů, klíčovými členy týmů, kteří chtějí najít cesty, jak zvýšit své současné dovednosti.

#### **Harmonogram**

prezence 8.45–9.00 hod.,  
program 9.00–16.00 hod.

<b>Termíny</b>	<b>Místo</b>	<b>Variabilní symbol</b>
27. – 29. 2. 2024	Praha	140232
17. – 19. 4. 2024	Praha	140233
4. – 6. 6. 2024	Praha	140234
30. 9. – 2. 10. 2024	Praha	140235
20. – 22. 11. 2024	Praha	140236

#### **Cena a rozsah**

16 200 Kč (bez DPH), 19 602 Kč (včetně 21 % DPH)  
3 dny

#### **Manažer projektu**

Ing. Olga Bolechová  
724 758 303, obolechova@gradua.cz

#### **Doporučujeme**

**Navazující kurzy:** Vedení a facilitace pracovních porad, Leadership – inspirativní vedení

**Navazující oblasti:** Projektové řízení, Řízení lidských zdrojů

## **Leadership – inspirativní vedení**

### **Úvod**

Víte, jak v týmu získat pozici lídra? Chcete zvýšit výkon svých podřízených? Chcete v sobě objevit energii, která pozitivně ovlivňuje a strhává ostatní? Kurz leadershipu Vám pomůže při hledání odpovědí na tyto otázky. Sami si načrtnete cestu k pozitivním změnám ve Vaší práci i osobním životě. Také se zamyslíte nad vizí firmy, ve které pracujete, nad Vaší osobní vizí a nad vizí Vašeho týmu.

### **Cíle**

- Absolvent kurzu si ujasní zásadní rozdíl mezi managementem a leadershipem, zamyslí se nad vizí firmy, ve které pracuje, identifikuje svůj vlastní potenciál lídra, uvědomí si, kdy je dobré být více manažerem a kdy lídrem, sestaví si mapu „členů týmu“, pozná, co tvoří pracovní náplň lídra.

### **Obsah**

#### **Vyjasnění pojmu leadership**

- vymezení pojmu,
- rozdíl mezi leadershipem a managementem,
- vize – mise – ztotožnění s hodnotami.

#### **„Inventura mého lídrovství“**

- co znamená být autentický,
- kdo má a kdo nemá charisma,
- čím to, že je někdo tak přesvědčivý,
- jak vypadá inspirativní vedení.

#### **Škála posunu od manažera v lídra**

- transakční styl vedení,
- transformační styl vedení.

#### **Vize mého týmu**

- stav „je“,
- stav „má být“.

### Moje osobní vize a moje firemní vize

#### Jak poznat špatné lídry

#### Firemní leadership

- test na zjištění kvality firemního leadershipu.

### Metodika

Interaktivní výklad s diskuzí, případové studie, manažerské hry, modelové situace, cvičení, brainstorming, skupinová práce. Zpětná vazba a doporučení pro další práci od lektora/kouče.

### Určeno

Manažerům střední a vyšší úrovně, vedoucím projektů a všem, kteří chtějí vědomě iniciovat a řídit změny v profesním i osobním životě.

### Harmonogram

prezence 8.45–9.00 hod.,  
program 9.00–16.00 hod.

Termíny	Místo	Variabilní symbol
17. – 18. 1. 2024	Praha	140278
18. – 19. 4. 2024	Praha	140237
12. – 13. 6. 2024	Praha	140238
8. – 9. 10. 2024	Praha	140239
3. – 4. 12. 2024	Praha	140240

### Cena a rozsah

10 600 Kč (bez DPH), 12 826 Kč (včetně 21 % DPH)  
2 dny

### Manažer projektu

Ing. Olga Bolechová  
724 758 303, obolechova@gradua.cz

### Doporučujeme

**Navazující kurzy:** Koučovací přístup pro efektivní vedení lidí

**Navazující oblasti:** Projektové řízení, Řízení lidských zdrojů

## Koučovací přístup pro efektivní vedení lidí

### Úvod

Chcete se naučit používat koučovací techniky, jako klíčový nástroj pro efektivní vedení lidí? Zajímají vás nové perspektivy v oblasti vedení a rozvoje týmu? Hledáte nové způsoby, jak své pracovníky motivovat? Chtěli byste transformovat svůj manažerský styl?

Tento kurz vám představí principy koučování a pomůže vám osvojit si koučovací přístup jako styl vedení. Dostane se vám nejen teoretické výbavy, ale také se stanete aktivními účastníky, kdy zažijete koučování na vlastní kůži. Získáte praktické dovednosti, které můžete ihned aplikovat v každodenní praxi.

Kurz je interaktivní, abyste si odnesli co nejvíce. Budeme pracovat s vašimi reálnými situacemi a příklady z běžné praxe, v bezpečném prostředí pro výměnu myšlenek, názorů a zkušeností, aby pro vás byl celý kurz autentickým zážitkem.

### Cíle

- Cílem tohoto kurzu je, aby účastník pochopil rozdíl mezi koučkem jako takovým a koučovacím přístupem jako stylem vedení. Dokázal koučovací přístup využít ve své každodenní manažerské praxi pro vedení, motivaci a dlouhodobý rozvoj pracovníků. Též aby z tohoto stylu řízení dokázal vytěžit benefity i pro sebe sama – zejména v oblasti efektivnějšího Time Managementu, delegování či řešení problémů a uměl jej použít. Kurz je uzpůsoben tak, aby každý účastník odcházel teoreticky vybaven, ale také, aby si téma zažil, vyzkoušel a byl připraven nově získané zkušenosti a dovednosti uplatnit v praxi.

### Obsah

#### Koučování a jak ho chápat

- vymezení pojmu manažerské koučování,
- co je a co není koučink,
- principy koučovacího přístupu,
- koučovací přístup a firemní kultura,
- koučování pro lepší výkon a spokojenost v práci.

#### Klíčové kompetence pro koučování

- vytvoření správného klimatu pro koučování,
- způsob a pravidla koučovacího rozhovoru,
- umění aktivního naslouchání v koučování,
- jak se efektivně ptát – typy koučovacích otázek,
- identifikace skrytých bariér a hledání nových perspektiv.

#### Motivace, kreativita, zdroje

- nabídka podpory při hledání zdrojů pracovníka,
- motivace pracovníků pomocí koučování,
- efektivní zpětné vazba jako motivační nástroj,
- posílení kreativity a angažovanosti v týmu,
- stanovování jasných a dosažitelných cílů.

#### Akční plán pro manažerskou praxi

- reflexe kurzu a diskuze o výzvách a možnostech využití koučovacího přístupu,
- práce s akčním plánem – implementace koučovacích dovedností do každodenní manažerské praxe.

#### Metodika

Interaktivní výklad s moderovanou diskuzí, hraní rolí a simulace, trénink ve dvojicích s pozorovatelem, cvičení, testy, dotazníky, praktické ukázky, modelové situace, skupinová práce.

#### Určeno

Manažerům na všech úrovních řízení, pracovníkům HR, interním lektorům a všem, kteří se chtějí dozvědět více o tomto stylu vedení lidí a využívat ho jako efektivní způsob rozvoje pracovního výkonu a uvolnění vnitřního potenciálu svých podřízených i sebe samých.

#### Harmonogram

prezence 8.45–9.00 hod.,  
program 9.00–16.00 hod.

Termíny	Místo	Variabilní symbol
6. – 7. 5. 2024	Praha	140241
17. – 18. 10. 2024	Praha	140242

#### Cena a rozsah

10 600 Kč (bez DPH), 12 826 Kč (včetně 21 % DPH)  
2 dny

#### Manažer projektu

Ing. Olga Bolechová  
724 758 303, obolechova@gradua.cz

#### Doporučujeme

**Navazující kurzy:** Leadership – inspirativní vedení, Vedení pracovního týmu

**Navazující oblasti:** Projektové řízení, Řízení lidských zdrojů

## Manažerské rozhovory – klíč ke komunikaci s podřízenými

#### Úvod

K základním dovednostem manažera patří kromě jiného umění efektivně vést rozhovory s lidmi, které řídí. Jsou to přijímací rozhovory, hodnotící rozhovory, vytýkácí a propouštěcí rozhovory. Každá z těchto situací klade na manažera jiné nároky. Mají však jedno společné – jsou důležitým prostředkem výběru lidí, jejich řízení a motivace.

#### Cíle

- Absolventi kurzu budou schopni se připravit na různé typy rozhovorů, vést základní typy manažerských rozhovorů, uplatnit strategii pozitivního řízení a vhodně reagovat na různé typy chování svých podřízených.

#### Obsah

**Význam rozhovorů, které manažer vede se svými podřízenými a jejich zvláštnosti**

**Příprava a správné vedení:**

- přijímacího rozhovoru,
- hodnotícího rozhovoru,
- vytýkácího rozhovoru,
- motivačního rozhovoru,
- propouštěcího rozhovoru s ohledem na důvody propuštění.

#### Metodika

Interaktivní výklad s diskuzí, hraní rolí, cvičení, seberefektivní metoda, modelové situace z praxe, trénink se zpětnou vazbou.

#### Určeno

Všem manažerům, kteří chtějí zlepšit své komunikační dovednosti, dobře řídit a motivovat svůj tým.

#### Harmonogram

prezence 8.45–9.00 hod.,  
program 9.00–16.00 hod.

Termíny	Místo	Variabilní symbol
28. – 29. 2. 2024	Praha	140243
27. – 28. 11. 2024	Praha	140244

### **Cena a rozsah**

10 600 Kč (bez DPH), 12 826 Kč (včetně 21 % DPH)

2 dny

### **Manažer projektu**

Ing. Olga Bolechová

226 006 319, obolechova@gradua.cz

### **Doporučujeme**

**Navazující kurzy:** Jak úspěšně jednat s lidmi – lepší sebepoznání a poznání druhých, Efektivní komunikace ve firmě

## **Vedení a facilitace pracovních porad**

### **Úvod**

Pracovní porady jsou podstatnou součástí firemního života. Jsou také příležitostí pro rozvíjení pracovních vztahů, posilování týmové soudržnosti a zvyšování efektivity týmu. Tento program je připraven k procvičení efektivních postupů při přípravě a řízení porad, zvládnutí techniky facilitace a osvojení si nástrojů vzájemné komunikace, které jsou nezbytné pro efektivní dosažení cíle porady.

### **Cíle**

- Absolvent kurzu si osvojí techniky facilitace jako prostředku pro dosažení žádoucího cíle v pracovní skupině. Naučí se stanovit vhodný typ porady a její specifické cíle, připravit, strukturovat a vést poradu tak, aby nedocházelo ke ztrátám času, jasně prezentovat své nápady, podporovat a řídit aktivitu všech účastníků porady.

### **Obsah**

#### **Porada jako nástroj vedení a efektivní komunikace**

- různé typy porad, jejich účel a cíle,
- scénář, časový a tematický harmonogram,
- zásady přípravy a efektivního řízení porad,
- materiální příprava a organizace,
- nastavení komunikace a komunikační prostředky,
- metody týmového rozhodování,
- role, úloha iniciátora meetingu,
- zápis, úkoly, odpovědnosti.

#### **Rozvoj facilitačních dovedností**

- facilitace skupinového procesu,
- role facilitátora,
- hledání nových možností a řešení,
- připravenost ke konstruktivní zpětné vazbě,
- jednání s problémovými účastníky.

#### **Trénink facilitace a vedení porad**

- moderace, facilitace,
- zapojení všech účastníků,
- motivace ke spolupráci,
- vypořádání se s neefektivní komunikací,
- dovednost prezentovat vlastní názor.

### **Metodika**

Interaktivní výklad s diskuzí, hraní rolí, cvičení, skupinová práce, modelové situace, prezentace.

### **Určeno**

Manažerům, týmovým vedoucím a vedoucím projektů, kteří řídí, vedou týmovou práci, porady, meetingy a řešitelské týmy a i ostatním jejich kolegům.

### **Harmonogram**

prezence 8.45–9.00 hod.,

program 9.00–16.00 hod.

### **Termíny**

29. – 30. 4. 2024

5. – 6. 11. 2024

### **Místo**

Praha

140246

### **Variabilní symbol**

140245

### **Cena a rozsah**

10 600 Kč (bez DPH), 12 826 Kč (včetně 21 % DPH)

2 dny

### **Manažer projektu**

Ing. Olga Bolechová

724 758 303, obolechova@gradua.cz

### **Doporučujeme**

**Navazující kurzy:** Prezentační dovednosti, Řešení konfliktů, Vyjednávání nejen pro manažery, Umění přesvědčit – strategie argumentace, Asertivita v praxi, Time Management – jak uřídit svůj čas

# Osobnostní rozvoj

## Jak úspěšně jednat s lidmi – lepší sebepoznání a poznání druhých

### Úvod

Každý manažer potřebuje ve své práci jednat s mnoha lidmi. Přesto má někdy pocit, že to není jeho silná stránka. Proč se nám s někým jedná dobře a s někým ne? Proč vznikají složité situace a komplikované vztahy? Do jaké míry je příčina v nás a jak naopak jednat s některými problémovými typy lidí? To vše je obsahem kurzu „Jak úspěšně jednat s lidmi – lepší sebepoznání a poznání druhých“. Dozvíte se mnohé o sobě, o tom, jak Vás vidí druzí i jak tyto informace využít.

### Cíle

- Absolvent bude připraven identifikovat silné a slabé stránky své osobnosti a pracovat s nimi. Zlepší svůj image a schopnost vytvářet dobrý dojem. Naučí se lépe navazovat kontakty s lidmi a pozitivně na ně působit. Bude vytvářet a rozvíjet dobré vztahy uvnitř svého týmu i mimo něj a pozitivně vést svá jednání.

### Obsah

#### Osobnost člověka a mezilidské vztahy

##### Působení na druhé lidi a první dojem

- osobní image, první dojem,
- chyby v posuzování druhých lidí,
- vybrané poznatky z psychologie osobnosti.

##### Testy a cvičení zaměřené na sebepoznání a poznání druhých

- typy temperamentu a umění přizpůsobit jim své jednání,
- autodiagnostika,
- typologie.

##### Sebevědomí, sebeúcta a naše hodnoty

- možnosti posilování sebevědomí a sebeúcty,
- analýza životních hodnot a postojů.

##### Jak vytvářet a rozvíjet dobré vztahy

- jednání s lidmi,
- pozitivní myšlení a komunikace,
- využití znalosti kolegů k zefektivnění pracovního výkonu.

##### Nácvik zvládnání obtížných situací dle požadavků a potřeb účastníků

### Metodika

Interaktivní výklad s diskuzí, autodiagnostické testy, trénink ve dvojicích s pozorovatelem, workshop, cvičení, modelové situace, skupinová práce, individuální zpětná vazba lektora.

### Určeno

Manažerům, kteří chtějí lépe poznat sebe sama a naučit se efektivně jednat s různými typy lidí v různých situacích, najít své silné a zlepšit své slabé stránky v této oblasti. Tento kurz považujeme za základní vstup do manažerského vzdělávání v oblasti osobního rozvoje.

### Harmonogram

prezence 8.45–9.00 hod.,

program 9.00–16.00 hod.

#### Termíny

20. – 22. 3. 2024

17. – 19. 4. 2024

3. – 5. 9. 2024

29. – 31. 10. 2024

#### Místo

Praha

Praha

Praha

Praha

#### Variabilní symbol

140247

140248

140249

140250

### Cena a rozsah

16 200 Kč (bez DPH), 19 602 Kč (včetně 21 % DPH)

3 dny

### Manažer projektu

Ing. Olga Bolechová

724 758 303, obolechova@gradua.cz

### Doporučujeme

**Navazující kurzy:** Efektivní komunikace ve firmě, Asertivita v praxi, Emoční inteligence a její využití v pracovním prostředí, Stress Management a Work-life balance, Self Management

## Time Management – jak uřídit svůj čas

### Úvod

Kurz je zaměřen na zvýšení efektivity práce manažera pomocí správného plánování, využívání času a rozvoje kompetencí jeho týmu pomocí delegování.



## Cíle

- Absolvent kurzu bude schopen správně si stanovit priority, efektivně plánovat v různém časovém horizontu, chápat delegování jako nástroj rozvoje vlastního týmu i snížení svého časového zatížení.

## Obsah

### Time Management IV. generace

#### Sebepoznání – jak využívám svůj čas – co znamená být efektivní?

- nároky na čas dle zastávané pracovní pozice,
- hledání „zlodějí času“,
- práce se snímky dne.

#### Vedení – stanovení priorit a zadávání úkolů

- rozlišení úkolů z hlediska naléhavosti a důležitosti,
- identifikace úkolů nejvyššího významu,
- respektování biorytmu při plánování dne,
- efektivní zadávání úkolů a jejich kontrola.

#### Řízení – plánování času a návaznost na práci s cíli

- work-life balance,
- plánování v různém časovém horizontu.

#### Delegování

- jako nástroj řízení,
- jako nástroj rozvoje svého týmu,
- jako zdroj vlastního času,
- pravidla správného delegování.

#### Prevence a zvládnání stresu

- snižování časového stresu,
- základní relaxační techniky.

## Metodika

Interaktivní výklad s diskuzí, autodiagnostické testy, diskuze ve dvojicích, facilitované sdílení, skupinová práce, workshop, cvičení, rozbor vzdělávacího DVD.

## Určeno

Manažerům všech řídicích úrovní, kteří potřebují efektivně plánovat a využívat svůj čas a rozvíjet svůj tým, ale také odborným pracovníkům, obchodníkům a všem, kteří chtějí svůj čas využívat skutečně efektivně.

## Harmonogram

prezence 8.45–9.00 hod.,

program 9.00–16.00 hod.

Termíny	Místo	Variabilní symbol
25. – 26. 3. 2024	Praha	140251
6. – 7. 6. 2024	Praha	140252
18. – 19. 9. 2024	Praha	140253
18. – 19. 11. 2024	Praha	140254

## Cena a rozsah

10 600 Kč (bez DPH), 12 826 Kč (včetně 21 % DPH)

2 dny

## Manažer projektu

Ing. Olga Bolechová

724 758 303, obolechova@gradua.cz

## Doporučujeme

**Navazující kurzy:** Self Management, Stress Management a Work-life balance, Asertivita v praxi

**Navazující oblasti:** Projektové řízení

# Stress Management a Work-life balance

## Úvod

Dnešní doba si žádá plné pracovní nasazení a perfektní zvládnání náročných situací, kterým musíme denně čelit. Dobrý manažer umí svou činnost organizovat tak, aby se vyhnul nadměrnému stresu u sebe i svých podřízených. Stejně důležité je znát techniky snižování stresové zátěže a účinné relaxace. Tento kurz je určen těm, kteří se, vytržení z každodenního shonu, chtějí naučit pečovat o své duševní i tělesné zdraví.

## Cíle

- Účastník bude schopen poznat základní stresové faktory ve svém životě a práci, ujasnit si své životní hodnoty, změnit některé návyky, které mu stres způsobují, hledat možnosti nového přístupu k dosavadním stresorům, změnit neproduktivní způsoby reagování ve stresové situaci, kvalitně relaxovat a tím eliminovat účinky stresu. Také bude schopen najít cestu k rovnováze mezi osobním a pracovním životem.

## Obsah

### Stres – specifická forma zátěže

- zdroje stresu v našem životě,
- eustres a distres,
- vliv na psychiku a výkonnost člověka.

### Analýza stresových faktorů a cesty ke snížení stresové zátěže

- identifikace hlavních stresorů,
- časový stres – řízení času,
- systém hodnot.

### Preventivní řízení – zvyšování odolnosti proti stresu

- zvládání aktuální stresové reakce – první pomoc při stresu,
- aktivní přístup,
- pozitivní myšlení a sebeprogramování,
- péče o duševní zdraví – harmonie života.

### Work-life balance

- priority a jejich sladění,
- strategie vyrovnaní osobního a pracovního života,
- práce s emočním potenciálem,
- vytvoření konkrétních změn a strategií.

### Relaxační techniky

- autogenní trénink,
- Jacobsova progresivní relaxace,
- jógová relaxace.

## Metodika

Interaktivní výklad s diskuzí, autodiagnostické testy, workshop, skupinová práce, relaxační techniky a cvičení.

## Určeno

Manažerům, obchodníkům a dalším pracovníkům na pozicích s vysokou zátěží.

## Harmonogram

prezence 8.45–9.00 hod.,

program 9.00–16.00 hod.

### Termíny

14. – 15. 5. 2024

5. – 6. 11. 2024

### Místo

Praha

Praha

### Variabilní symbol

140255

140256

## Cena a rozsah

10 600 Kč (bez DPH), 12 826 Kč (včetně 21 % DPH)

2 dny

## Manažer projektu

Ing. Olga Bolechová

724 758 303, obolechova@gradua.cz

## Doporučujeme

**Navazující kurzy:** Time Management – jak uřídit svůj čas, Self Management, Asertivita v praxi

# Self Management

## Úvod

Lidský potenciál je téměř neomezený. Mnozí z nás jej však využívají velmi málo – díky různým bariérám, blokům či neschopnosti dlouhodobě a systematicky vést a řídit sám sebe. Přes obrovské pracovní vytížení mají pocit, že „to není to pravé“, jsou unaveni, zahlceni a jejich motivace je nízká. Život ubíhá a jejich cíle a sny na poli pracovním či osobním zůstávají pouze v rovině předsevzetí. Tento kurz je určen pro ty, kteří se chtějí posunout více k naplňování svých potřeb a vědomě pracovat na své spokojenosti. Budeme se zabývat tím, co nás nějakým způsobem limituje v dosahování našich osobních vizí, cílů a spokojeného a naplněného života.

## Cíle

Absolvent kurzu bude znát základní techniky a principy sebeřízení, bude umět efektivně si stanovovat cíle a umět je také naplňovat, pochopí principy prokrastinace a bude ovládat strategie její prevence, zvýší tak svoji výkonnost díky základním technikám sebekoučování aneb:

- jak zjistit, co chci a co potřebuji,
- jak identifikovat strašáky, kteří mě v tom brání,
- jak to udělat tak, abychom byli s prací spokojeni a bavila nás,
- jak přestat donekonečna odkládat „nepříjemné“ činnosti,
- jak dlouhodobě udržet bez enormní námahy svoji motivaci,
- a jaká za to bude odměna.

## Obsah

### Rozvoj sebepoznávání

## Sebeřízení

- sebeovládání,
- sebekoučování, sebezlepšování.

## Efektivní stanovování cílů, priorit a osobní vize

- stanovování krátkodobých a dlouhodobých cílů a jejich systematické plánování.

## Sebemotivace

- vnitřní a vnější motivace,
- motivace cíli,
- motivace cestou,
- vlastní zdroje sebmotivace.

## Podpora akceschopnosti

- jak udělat to, aby nás práce naplňovala.

## Management změny

- nevhodné zvyky a osvojování nových návyků,
- krizové body na cestě k efektivitě.

## Práce s vůlí a psychickou energií

- účinné prostředky sebekontroly.

## Jak zvítězit nad prokrastinací

- prevence a zvládání prokrastinace.

## Konkrétní metody a strategie vedoucí k podpoře sebe sama

## Metodika

Interaktivní výklad s diskuzí, autodiagnostické testy, hraní rolí, cvičení a experimenty, trénink ve dvojicích/skupinách s pozorovatelem, modelové situace, analýza konkrétních problémů a dotazů účastníků.

## Určeno

Nejen manažerům, ale všem, kteří čelí tzv. rozhodovací paralýze, mají nadměrné množství úkolů, možností a neumí se orientovat v prioritách. Dále je kurz velice vhodný pro ty, kteří cítí, že často odkládají úkoly a povinnosti a mají problémy se sebmotivací či sebekontrolou.

## Harmonogram

prezence 8.45–9.00 hod.,  
program 9.00–17.00 hod.

## Termíny

4. – 5. 3. 2024

30. – 31. 5. 2024

7. – 8. 11. 2024

## Místo

Praha

Praha

Praha

## Variabilní symbol

140257

140258

140259

## Cena a rozsah

10 600 Kč (bez DPH), 12 826 Kč (včetně 21 % DPH)  
2 dny

## Manažer projektu

Ing. Olga Bolechová

724 758 303, obolechova@gradua.cz

## Doporučujeme

**Navazující kurzy:** Time Management – jak uřídit svůj čas, Stress Management a Work-life balance, Asertivita v praxi

# Emoční inteligence a její využití v pracovním prostředí

## Úvod

Stává se Vám, že před náročným jednáním víte přesně, co by bylo vhodné udělat, připravíte si argumenty i taktiku, ale když pak dojde na „lámání chleba“, je to v praxi nesnadné realizovat? Máte dojem, že se Vám v práci opakují některé nepříjemné situace a rádi byste zjistili, proč tomu tak je a jak s nimi zacházet? Rádi byste porozuměli hlubším motivům Vašeho chování a dosáhli tak vyšší schopnosti ho ovlivňovat? K tomu všemu Vám může pomoci tento kurz.

## Cíle

- Absolvent kurzu více porozumí svým emocím a naučí se s nimi co nejlépe pracovat, naučí se odhalovat a korigovat automatické vzorce chování, zlepší své schopnosti zvládat vlastní emoce a emoce druhých lidí, naučí se některým technikám úspěšného jednání s druhými lidmi a zvládání emočně náročných situací.

## Obsah

### Definice pojmu „emoční inteligence“

- odlišení EQ od IQ a typu osobnosti člověka,
- základní prvky emoční inteligence,
- rozvoj emoční inteligence,
- jak emocím rozumět a jak je využít.

### Emoční dovednosti

- sebeuvědomění, sebevědomí, sebejistota a naše osobnost,
- proces lepšího sebepoznání,
- uvědomění si svých silných stránek a rezerv v oblasti emoční inteligence,

- Robinsonova metoda změny myšlení.

#### **Sebeovládání – kontrola emocí**

- ovládnutí nekontrolovaných impulzů a reakcí na různé situace z praxe účastníků,
- uvědomění si a práce s automatickými myšlenkami a stereotypy,
- zvládání a kontrola citů,
- techniky zvládání negativních emocí.

#### **Zlepšení obratnosti ve společenském styku nejen na pracovišti**

- navazování, udržování a rozvoj pracovních i osobních vztahů,
- vnímání emocí druhých a následná regulace chování k nim,
- lepší poznání důležitých osob mého současného života.

#### **Sociální uvědomění, cílené jednání**

- jak lépe působit na druhé lidi,
- využití emočního potenciálu pro dosahování cílů a úspěšné jednání s lidmi,
- tipy pro cílený rozvoj emoční inteligence.

### **Metodika**

Interaktivní výklad s diskuzí, autodiagnostické testy, trénink ve dvojicích s pozorovatelem, workshop, cvičení, modelové situace, skupinová práce.

### **Určeno**

Všem pracovníkům a manažerům, kteří se chtějí dozvědět více o svém emočním potenciálu, zlepšit zvládání svých emocí a emocí druhých lidí. Kurz je zaměřen i na hlubší sebepoznání a další zdokonalení svých sociálních dovedností.

### **Harmonogram**

prezence 8.45–9.00 hod.,  
program 9.00–16.00 hod.

<b>Termíny</b>	<b>Místo</b>	<b>Variabilní symbol</b>
23. – 24. 5. 2024	Praha	140260
7. – 8. 11. 2024	Praha	140261

### **Cena a rozsah**

10 600 Kč (bez DPH), 12 826 Kč (včetně 21 % DPH)  
2 dny

### **Manažer projektu**

Ing. Olga Bolechová  
724 758 303, obolechova@gradua.cz

## **Zvládání emocí v náročných situacích**

### **Úvod**

Emoce nás provází na každém kroku a výraznou měrou ovlivňují kvalitu života osobního i pracovního. V případě, že jich umíme vhodně využít, mohou být skvělým ukazatelem směru, ulehčovat rozhodování a zefektivnit komunikaci. V pracovním prostředí nejčastěji vnímáme tyto emoce v konfliktních situacích, při prezentacích či při vyjednávání.

### **Cíle**

- Absolvent kurzu bude schopen pojmenovat, rozumět a efektivně využít svých emocí vznikajících v náročných situacích a to konstruktivní formou.
- Absolvent kurzu se naučí ovlivňovat exprese emocí – bude znát techniky usměrnění a zpracování emocí do společensky přijímané formy. Rozšíří si repertoár strategií jejich účinného zvládání. Bude znát možnosti jejich řízení tak, aby nevznikaly destruktivní konflikty.
- Zároveň bude umět pracovat s jejich obsahem – osvětlí si vnitřní příčiny a přijme zodpovědnost za prožívané emoce.
- Celkově se naučí lépe zvládat své emoce v zátěžových situacích.

### **Obsah**

#### **Emoce v náročných situacích**

- porozumění emocím v náročných situacích – jejich vliv na psychiku,
- souhrn negativně prožívaných emocí nejen na pracovišti,
- příčiny agrese, vzteku, strachu, stresu (frustrace, ztráta kontroly, projevy neúcty, nespravedlnost, ohrožení sebeúcty),
- naše hodnotová přesvědčení, kdo a co v nás vyvolává negativní emoce,
- osobnostní návyky a mýty o hněvu.

#### **Emoce a komunikace**

- vnímání pocitů a jejich popis,
- včasné rozpoznání vzniku negativně vnímaných emocí – autodiagnostika hněvu, zlosti, stresu,
- exploze a imploze emocí a jejich následky v komunikaci.

#### **Zvládání emocí v náročných situacích**

- zodpovědnost za vnímání a vyjadřování emocí,
- oddělení emoce a způsobu její exprese,
- tvořivé řešení krizových situací,
- nevhodné projevy – devalvace, spirála agresivity,
- oprávněný a neoprávněný hněv,

- pasivní agrese,
- zvládání emocí ve specifických pracovních situacích.

#### **Praxe zvládání negativních emocí**

- možnosti, jak zvládat negativní emoce při konfliktu, vyjednávání a prezentacích,
- pravidla zvládání hněvu a zlosti,
- vyjadřování našich potřeb,
- 5 kroků boje s vlastním hněvem a zlostí,
- první pomoc při výbuchu vzteku a agresivity,
- zásady při setkání s agresorem – jak čelit hněvu druhých,
- odpuštění,
- mind setting – změna mentálních návyků,
- zásobárna a nácvik zklidnění,
- konstruktivní využití energie – jak tvořivě zvládat hněv a zlost.

#### **Metodika**

Interaktivní výklad s diskuzí, autodiagnostické testy, cvičení, modelové situace, skupinová práce, tréninky a nácviky.

#### **Určeno**

Manažerům středních a vyšších pozic, projektovým manažerům, všem členům pracovních týmů, kteří se chtějí vyvarovat destruktivní komunikace a porozumět lépe svému prožívání a efektivně zvládat náročné situace na pracovišti.

#### **Harmonogram**

prezence 8.45–9.00 hod.,

program 9.00–17.00 hod.

<b>Termíny</b>	<b>Místo</b>	<b>Variabilní symbol</b>
14. 3. 2024	Praha	140262
16. 5. 2024	Praha	140263
22. 10. 2024	Praha	140264

#### **Cena a rozsah**

5 400 Kč (bez DPH), 6 534 Kč (včetně 21 % DPH)

1 den

#### **Manažer projektu**

Ing. Olga Bolechová

724 758 303, obolechova@gradua.cz

#### **Doporučujeme**

**Navazující kurzy:** Self Management, Umění přesvědčit – strategie argumentace, Vyjednávání nejen pro manažery

## **Zvyšování psychické odolnosti**

#### **Úvod**

Na úrovni psychické odolnosti záleží, jak prožíváme a řešíme stresové záležitosti, jak efektivní a výkonní jsme, jak hodnotný a spokojený život vedeme. Psychická odolnost nám pomůže lépe se vyrovnávat se zátěžovými situacemi, změnami, nejistotou, ustát jednání s nepříjemnými lidmi, nehrotit se z každé maličkosti a neztrácet nadhled. Seminář nabízí tipy, rady a techniky, jak ji posilovat.

#### **Cíle**

- Naučit se získávat životní energii a nasměrovat ji efektivně do svého života. Věnovat pozornost důležitým a smysluplným věcem. Naučit se pracovat s přesvědčeními, měnit zlozvyky na dobrozvyky. Eliminovat starosti, budovat pozitivní vztahy, rozšiřovat pozitivní emoce a zážitky a umět čerpat z minulých zkušeností. Naučit se mít větší vliv na prožívání a řešení stresových situací. Posílit sebevědomí, sebeúctu v profesionální praxi.

#### **Obsah**

##### **Co je psychická odolnost a jak ji zvyšovat**

##### **Práce se stresory, které snižují odolnost**

- rozdělení stresorů, které ovlivnit můžeme a které nikoli,
- strategie řešení a strategie vnitřního postoje k obavám a starostem,
- co nám energii bere (aktivity, lidé, myšlenky) a práce s životní energií,
- určování hranice komfortu a přiměřenosti,
- umění nadhledu a odstupu, různé úhly pohledu.

##### **Vnitřní zdroje osobní psychické odolnosti**

- posilování vnitřní síly, sebevědomí a sebejistoty v konkrétních situacích,
- čerpání energie z minulých pozitivních i negativních zkušeností,
- přesvědčení, zvyky a vzorce chování a stereotypy,
- dobrozvyky a nové návyky vedoucí k vyšší odolnosti,
- analýza sebe sama.

##### **Vnější zdroje osobní psychické odolnosti**

- radostné události,
- aktivity, které nám dávají hlubší smysl a energii.

##### **Jak získat nadhled?**

- umění odstupů.

#### **Endorfiny v životě**

- jak je podporovat.

#### **Trénink radosti a pocitu štěstí a spokojenosti**

#### **Způsob vnímání reality a naše myšlenkové konstrukce**

- způsoby vnímání a myšlenkové konstrukce,
- práce s přesvědčeními posilující psychickou odolnost.

#### **Smysluplnost, pozitivní vztahy, pocit štěstí a radosti v našich životech**

#### **Nácvik Jacobsonovy progresivní relaxace pro dobrý spánek**

#### **Způsoby zklidnění a zbavení se napětí**

#### **Rady, tipy na posilování psychické odolnosti**

### **Metodika**

Interaktivní výklad s diskuzí, cvičení, modelové situace, trénink ve dvojicích/skupinách, analýza konkrétních problémů a dotazů účastníků.

### **Určeno**

Kurz je určen všem, kteří chtějí být více výkonní, efektivní a přitom se cítit skvěle!

### **Harmonogram**

prezence 8.45–9.00 hod.,

program 9.00–16.00 hod.

<b>Termíny</b>	<b>Místo</b>	<b>Variabilní symbol</b>
9. 2. 2024	Praha	140265
11. 3. 2024	Praha	140266
6. 5. 2024	Praha	140267
14. 10. 2024	Praha	140268

### **Cena a rozsah**

5 400 Kč (bez DPH), 6 534 Kč (včetně 21 % DPH)

1 den

### **Manažer projektu**

Ing. Olga Bolechová

724 758 303, obolechova@gradua.cz

### **Doporučujeme**

**Navazující kurzy:** Stress Management a Work-life balance

## **Pozitivní myšlení**

### **Úvod**

Motto: "Lidé jsou tak šťastní, nakolik jim to jejich vlastní myšlení dovolí." A. Lincoln

Myšlenky nás doprovázejí téměř neustále. Často však mívají charakter kritický, pesimistický či až stresující. Jedno staré přísloví říká, že naše mysl umí být horší než náš největší nepřítel. Pojďte se v našem novém kurzu na svoje myšlenky podívat a určit, zda Vám pomáhají při překonávání překážek na cestě k cíli a v každodenním životě přispívají k Vaší psychické pohodě.

V případě, že tomu tak není, naučíme Vás různé techniky práce s negativními myšlenkami tak, aby myšlenky neovládaly Vás, ale Vy je. Pojďte se naučit pracovat s Vaší myslí efektivním způsobem; staňte se tvůrcem nového přístupu, protože – cítíme se tak, jak myslíme...

### **Cíle**

- Prozkoumat a poznat své myšlenkové vzorce.
- Pochopit přínos pozitivního myšlení v každodenních pracovních i soukromých situacích.
- Odstranit staré a neefektivní myšlenkové pochody.
- Naučit se pracovat se silně negativními myšlenkami a měnit je.
- Nastavit si nový přístup, nové postupy.

### **Obsah**

#### **Úvod**

- tvůrce a oběť,
- stěžování si a jiné nevhodné strategie,
- k čemu všemu je pozitivní myšlení dobré – vliv na psychické a fyzické zdraví + další benefity pozitivního myšlení.

#### **Analýza současné situace**

- vliv myšlenek na naše emoce,
- myšlenky, které nás brzdí x myšlenky, které nám pomáhají,
- různé deformace myšlenek včetně „musů“, „bychů“, introjektů a „masturbační strategií“,
- automatické negativní myšlenky a tvorba alternativních myšlenek (přerámování, kognitivní restrukturalizace),
- metoda STOP – zastavení proudu neefektivních myšlenek.

#### **Pozitivní myšlení**

- práce s vděčností,
- NLP, Mind setting,
- afirmace – aneb jak si správně přát a dosahovat cílů,

- relaxace podporující pozitivní myšlení.

#### **Akční rozvojový plán, závěr, fixace poznatků a dovedností**

#### **Metodika**

Interaktivní výklad s diskuzí, praktická cvičení na sebereflexi, techniky KBT a REBT (kognitivně behaviorální terapie, racionálně emočně behaviorální terapie), relaxace.

#### **Určeno**

Všem, kteří chtějí pracovat se sebou samými a dále se osobnostně rozvíjet. Trénink není vázán na konkrétní pracovní pozici.

#### **Harmonogram**

prezence 8.45–9.00 hod.,

program 9.00–16.00 hod.

<b>Termíny</b>	<b>Místo</b>	<b>Variabilní symbol</b>
5. 6. 2024	Praha	140269
25. 10. 2024	Praha	140270

#### **Cena a rozsah**

5 400 Kč (bez DPH), 6 534 Kč (včetně 21 % DPH)

1 den

#### **Manažer projektu**

Ing. Olga Bolechová

724 758 303, obolechova@gradua.cz

#### **Doporučujeme**

**Navazující kurzy:** Stress Management a Work-life balance, Emoční inteligence a její využití v pracovním prostředí, Efektivní komunikace ve firmě, Self Management

## **Mindfulness**

### **Úvod**

Mindfulness – česky všímavost – je technika, při které zaměřujeme svoji pozornost na současnost – na "tady a teď" bez vynášení soudů a hodnocení. Jedná se o jemné úsilí či vědomou péči o to, co doopravdy v přítomnosti prožíváme. Učí nás vidět věci takové, jaké jsou bez domněnek a automatických negativních myšlenek. Pomáhá nám být ukotvení – "nebýt tolik v hlavě", ale všimnout si komplexně sebe sama a dostat se do kontaktu s celou svojí osobností a prožíváním. Celkovým efektem je snížení stresu a s ním spojených somatických reakcí či nemocí. Napomáhá nám vést vědomý život, zvyšuje emocionální odolnost, posiluje imunitní systém a zlepšuje náladu. Je také vhodný pro osoby, které mají problémy s roztěkaností, nepozorností, nedokážou se plně soustředit a jejich myšlenky lítají tam a zpět a generují tím nelibé emoce. Učí nás využívat smysly a všimnout si konkrétního prožitku, ať už je jakýkoliv.

### **Cíle**

- Pochopit principy: vnímání – cítění – myšlení.
- Osvojit si praktické techniky podporující bytí v přítomnosti.
- Uvědomit si vlivy hodnocení a porovnávání na prožívání.
- Naučit se být všímavým pozorovatelem.
- Snížit míru stresu.
- Podpořit vědomou pozornost.

### **Obsah**

- Úvod – představení účastníků, lektora a obsahu kurzu
- Teorie Mindfulness – historie, aplikace, efekt, možnosti
- Vědomý x nevědomý život
- Techniky práce s dechem
- Techniky pozorování myšlenek
- Techniky práce s hodnocením
- Techniky vnímání a ukotvování se v těle
- Rady a doporučení pro další praxi
- Sebereflexe účastníků a tvorba rozvojového plánu

### **Metodika**

Interaktivní výklad s diskuzí, praktická cvičení, příklady, praktiky mindfulness.

### **Určeno**

Pro všechny, kdo chtějí zapracovat na zklidnění, koncentraci, vědomém životě, snížit stres, úzkosti, rozlady. Ve velké míře může pomoci hlavně těm, kdo:

- neumějí "vypnout",
- dělá jim obtíže se soustředit,
- myšlenkami jsou stále v minulosti či budoucnosti a málokdy opravdu "teď a tady",
- prožívají často anticipační úzkosti ("co kdyby..."),
- jsou kolegy označováni často jako "duchem nepřítomni",

- moc myslí a málo umí být,
- nezvládají náročné situace, propadají stresu a nelíbí se jim emoce,
- často jedou na "autopilota",
- bývají dlouhodobě nespokojeni se svým životem, neumí se radovat.

### Harmonogram

prezence 8.45–9.00 hod.,  
program 9.00–16.00 hod.

Termíny	Místo	Variabilní symbol
13. 5. 2024	Praha	140271
17. 10. 2024	Praha	140272

### Cena a rozsah

5 400 Kč (bez DPH), 6 534 Kč (včetně 21 % DPH)  
1 den

### Manažer projektu

Ing. Olga Bolechová  
724 758 303, obolechova@gradua.cz

### Doporučujeme

**Navazující kurzy:** Stress Management a Work-life balance, Emoční inteligence a její využití v pracovním prostředí, Zvládání emocí v náročných situacích

## Energy Management

### Úvod

Potřebujete zjistit, jak na tom jste se svou energetickou bilancí? Kde Vám zbytečně energie uniká a kde by se naopak dala získat nějaká navíc? Pokud ano, pojďte s námi identifikovat své energožrouty, podívat se na to, co by se s nimi dalo dělat, případně zjistit, jak ve svém životě opět získat větší nadšení pro věc a nezabývat se zbytečností.

### Cíle

- Získat inspiraci pro lepší práci s vnitřní energií.
- Naučit se lépe pracovat s případnou vnitřní demotivací.
- Prevence syndromu vyhoření.

### Obsah

#### Identifikace vnitřních zdrojů energie

- jaké jsou moje zdroje energie,
- jak moc je využívám a co mi v jejich využití brání,
- inspirace **pro nalezení nových zdrojů energie.**

#### Identifikace energožroutů

- **co** mi energii bere,
- jak své energožrouty odstranit,
- praktické **návody na to, aby se životní situace nestaly dalšími energožrouty.**

#### Moje celková energetická bilance

- jak na tom aktuálně energeticky jsem,
- jak svou energetickou bilanci zlepšit,
- moje energie a moje hodnoty / životní cíle a filozofie,
- moje energie **v práci a v osobním životě.**

#### Prevence vyhoření, demotivace a zbytečného negativního prožívání situací

- práce s tím, co můžu ovlivnit,
- práce s úhlem pohledu,
- jak situace vnímat a řešit jinak,
- energie a emoce,
- energie **a stres.**

#### Energie a relaxace

- jak a proč vybijet negativní energii,
- relaxace jak jeden z možných zdrojů energie,
- nácvik vybraných technik.

### Metodika

Workshop, interaktivní výklad s diskuzí, nácvik vybraných technik, koučování.

### Určeno

Všem, kteří chtějí pracovat se sebou samými a dále se osobnostně rozvíjet. Trénink není vázán na konkrétní pracovní pozici.

### Harmonogram

prezence 8.45–9.00 hod.,  
program 9.00–16.00 hod.



<b>Termíny</b>	<b>Místo</b>	<b>Variabilní symbol</b>
1. 2. 2024	Praha	140273
15. 4. 2024	Praha	140274
8. 11. 2024	Praha	140275

### **Cena a rozsah**

5 400 Kč (bez DPH), 6 534 Kč (včetně 21 % DPH)  
1 den

### **Manažer projektu**

Ing. Olga Bolechová  
724 758 303, obolechova@gradua.cz

## **Tajemství motivace – jak udržet motivaci stále stejnou**

### **Úvod**

Motivací zaměstnanců a týmů se dnes zabývá každý úspěšný zaměstnavatel – snaží se nejenom získat vhodné zaměstnance, ale především dlouhodobě udržet jejich vysoký pracovní výkon, produktivitu práce a loajalitu. Na kvalitním výkonu se nepodílí pouze vědomosti a schopnosti pracovníka, ale významnou roli hraje také jeho motivace a pracovní postoje (postoj k práci samotné, k organizaci, k nadřízeným, k pracovní skupině, k mimopracovním podmínkám práce).

### **Cíle**

- Naučit se rozpoznat motivační zaměření u jednotlivých spolupracovníků a poskytnout jim žádoucí stimuly. Uvědomit si rozdíl mezi motivací a stimulací.
- Pochopit základní principy mysli a postoje, a jejich vzájemné souvislosti. Určit jejich vliv na výkon a schopnost spolupráce.
- Profesionalizovat manažerský projev. Cíleně využívat motivační nástroje k motivaci jednatelce i týmu

### **Obsah**

- Teoretický úvod do problematiky – jak jsou lidé motivováni, základní motivační princip, individuální rozdíly v motivačním rámci u jednotlivců, motivátory, motivy, aplikace do praxe, motivační prostředí a pracovní výkon.
- Metody zjišťování motivátorů, nastavení motivačních kritérií pro rozvoj zaměstnanců, vliv firemní kultury na motivaci, generační transpozice motivace (generace X, Y, mileniálové).
- Efektivní nástroje motivace nebo stimulace, základní rozdíl mezi motivací a stimulací a jak toto využít ve vztahu ke konkrétním lidem.
- Delegování jako motivační nástroj, jak účinně delegovat, jaké jsou překážky, pravidla a podmínky pro delegování.
- Význam sebmotivace pro rozvoj jednotlivce i firmy – „zevnitř je víc, jak z venku“, jak pracovat s vnitřním potenciálem.
- Flow stav – ponoření do činnosti, stav trvalé motivovanosti, pocit naplnění tady a teď.
- Interaktivní řešení modelových situací a motivačních scénářů. Jejich následný rozbor, přenos do praxe.

### **Metodika**

Interaktivní výklad s praktickými příklady z praxe, modelové situace.

### **Určeno**

Kurz je určen pro všechny vedoucí pracovníky, kteří chtějí svůj tým umět do práce lépe motivovat a kteří si chtějí umět svoje klíčové pracovníky i dlouhodobě udržet.

### **Harmonogram**

prezence 8.45–9.00 hod.,  
program 9.00–16.00 hod.

<b>Termíny</b>	<b>Místo</b>	<b>Variabilní symbol</b>
11. 4. 2024	Praha	140276
30. 10. 2024	Praha	140277

### **Cena a rozsah**

5 400 Kč (bez DPH), 6 534 Kč (včetně 21 % DPH)  
1 den

### **Manažer projektu**

Ing. Olga Bolechová  
724 758 303, obolechova@gradua.cz

## **Základy krizové intervence pro laiky**

### **Úvod**

Kurz vznikl na základě požadavků účastníků jiných školení – často se objevovaly dotazy typu: „Co mám dělat, když se mi někdo v kanceláři rozpláče? Jak postupovat, když je kolega v krizi a chci mu nějak pomoci? Co mám říkat a co naopak ne? Jak mohu vyjádřit podporu a druhého nechťěně nezranit? Co můžu já jako ne-psycholog a ne-terapeut v takovýchto náročných situacích dělat? V těžkých chvílích jsem jak slon v porcelánu, dá se to změnit? Vůbec nevím, co se říká a dělá, dá se to naučit? Jak se po

náročných situacích mohu i opečovat, abych si je nenosil/a domů?“ Přesně touto problematikou se bude kurz zabývat.

Kurz si neklade za cíl naučit účastníky kompletní krizovou intervenci, ve které je potřeba dlouhodobý výcvik a vzdělání, ale objasnit základy fungování psychiky v krizi a ukázat některé vhodné principy a přístupy. Přístupy, které nepovedou ke stigmatizaci, devalvací nebo sekundární viktimizaci druhých, ale naopak jim v těžké životní situaci budou podporou.

Není potřeba předchozí psychologické vzdělání.

### Cíle

- Objasnit pojem krize, její dělení, definice.
- Naučit se popisnou komunikaci.
- Zvýšit citlivost pro druhé, vstupování do kontaktu.
- Ukázat nevhodné přístupy, poukázat na chyby a mýty v komunikaci
- Zvýšit kompetence v poskytování první psychologické péče.
- Vymežit svoji roli v procesu, pochopit principy „záchrannářského trojúhelníku“.
- Podívat se na základy krizové intervence v praxi.
- Zvýšit jistotu účastníků v náročných situacích.
- Podpořit psychohygienu účastníků.

### Obsah

- Úvod – představení účastníků a jejich potřeb od kurzu, naladění
- Vymezení pojmu krize, příčiny, definice, nejčastější oblasti vzniku
- Stres, trauma, šok, a jiné mechanismy
- Krize a tělo
- Emoce související s krizí
- Role a vymezení poskytovatele, záchrannářský trojúhelník, přístupy transakční analýzy
- Mýty a předsudky, nefunkční strategie
- Popisná komunikace
- Kládní otázky, aktivní naslouchání, empatie, práce s tichem
- Obranné mechanismy ega
- Práce (nejen) s náročnými, zavalujícími emocemi
- Možnosti „odeslání“ – krizová a jiná podpůrná péče v ČR

### Metodika

Interaktivní výklad, nácviky, řízená diskuze, práce ve skupinách, relaxační techniky, praktické rady a tipy, sebezkušenost.

### Určeno

Kurz je určen pro personalisty, manažery a vedoucí pracovníky všech úrovní a všechny kteří:

- se setkávají v práci (i mimo ni) často s lidmi, kteří jsou v nějaké formě krize,
- se chtějí cítit kompetentněji v náročných situacích a mezilidských vztazích,
- nechtějí již tak těžkou situaci svým chováním či výroky ještě zhoršovat (sekundární viktimizace, invalidizace emocí),
- mají zájem rozšířit portfolio svých komunikačních dovedností,
- se nebojí toho, že nelibé emoce, krize i náročná situace do života prostě patří,
- výše zmíněné již dělají a chtějí se v tom ještě zdokonalit.

### Harmonogram

prezence 8.45–9.00 hod.,  
program 9.00–16.00 hod.

Termíny	Místo	Variabilní symbol
12. – 13. 3. 2024	Praha	140282
10. – 11. 6. 2024	Praha	140283
10. – 11. 10. 2024	Praha	140284

### Cena a rozsah

10 600 Kč (bez DPH), 12 826 Kč (včetně 21 % DPH)  
2 dny

### Manažer projektu

Ing. Olga Bolechová  
724 758 303, obolechova@gradua.cz