

ŠKOLENÍ PRO MANAŽERY TIMEMANAGEMENT A TECHNIKY ZVLÁDÁNÍ VLASTNÍCH A CIZÍCH EMOCÍ

Každé naše selhání v oblasti řízení mezilidských vztahů, emocí a frustračních reakcí nás vzdaluje od dosažení výkonnostních cílů.

Emoce jsou pro lidský rozum silný protivník, ženou naše reakce do extrémů.

Týká se to každého z nás

Způsob, jakým se vyrovnáváme se zátěží, s pocity zahlcení, s frustračními reakcemi, jak interpretujeme události, jaké zaujímáme postoje, zásadně ovlivňuje naši pracovní výkonnost. Nevhodné reakce totiž roztáčí spirálu nových konfliktů, negativních myšlenek a postojů. Nejenže tak ztrácíme čas, ale připravujeme sebe i ostatní o energii a radost z práce. Někdy tak přicházíme dokonce i o radost ze života.

Konflikty, výmluvy a špatná nálada

Jaké jsou typické znaky potíží se zvládnutím odporu, emocí, vlastních a cizích frustračních reakcí? Zvyšuje se frekvence a intenzita komunikačních střetů. Nepodstatné cíle a bezpředmětné konflikty nahrazují skutečnou pracovní agendu. Dochází k oddalování významných nebo emočně náročných rozhodnutí, a také k odmítání osobní zodpovědnosti. Stále častěji jsou zaujímány extrémní postoje a jsou preferována zkratkovitá řešení. Do komunikace nenápadně proniká hrubost a agrese. Manažeři ale i jejich podřízení žijí s pocitem trvalého pracovního přetížení a utápějí se v pocitech marnosti, bezcílnosti a sebelítosti. Negativních prožitků se nemohou zbavit ani v soukromí. Jejich pracovní nasazení klesá, zato se zvyšuje jejich odpor vůči změnám a novým úkolům.

Co je cílem tohoto školicího programu

Tento školicí program není zaměřen na přímočaré zvýšení pracovního výkonu. Smyslem tohoto programu je **odstranit komunikační, psychické a postojevé bariéry**, které manažerům brání v efektivnímu prosazování pracovních úkolů. Současně s tím je program zaměřen na **posílení odolnosti** manažerů vůči vlastním i cizím emočním výkyvům. Cílem školení je: snížení akutně prožívaných pocitů zahlcení, úzkosti a frustrace. odhalení situací, ve kterých dochází k selhání. Předání (návuk) nových zvládacích postupů a technik.

Co budeme během programu řešit

Situace, ve kterých podléháme emocím, střety s lidmi, emoční podstatu výkonnostní paralýzy, strategie řešení střetů - šest technik, zpracování emocí - pět technik, výhody a nevýhody únikové, agresivní a odkládací strategie, strach a vítání změn, řešení specifických situací: co mám dělat, když nevím jak dál, když neexistuje správné řešení, když nemám žádnou dobrou volbu, když odmítám nebo jsem odmítán.

Organizace školicího programu

Školicí program kombinuje více výukových technik, převažuje však trénink zvládacích postupů v zátěžových situacích. Realizace **jednodenního** školicího programu stojí 36.000 Kč bez DPH. Ideální velikost pracovní skupiny je 5 až 7 osob.

Tvůrcem a školitelem tohoto programu je Mgr. Hynek Choleva, specialista na vývoj řídicích a obchodních strategií

Více informací naleznete na www.focusmarketing.cz
nebo na telefonním čísle: +420 720 651 328

