

Nabídka seminářů - pouze pro zaměstnance FN - - organizační management a vedení lidí, rozvoj osobnosti s Bc. Šlechtovou

LO – Učebna ODV (budova HTS) B Učebna ODV, pavilon 4, 1.patro

1. Techniky úspěšné komunikace – domluvit se dá s každým....

Předložíme jednoduché, prověřené techniky k odstranění komunikačních bariér. Jejich cílem je navázat produktivní a konstruktivní dialog se šéfem, zákazníkem, kolegou či rodinným příslušníkem. Objasníme tajemství empatické komunikace podložené studiemi mozku. Nabídneme verbální i neverbální způsoby, jak kohokoli upoutat. Popíšeme sedm rychlých metod pro zvládnání náročných situací. K postupům, které vysvětlíme, patří účinné naslouchání, projevování pochopení či uklidňování rozčileného protějšku.

LO 8.00 - 12.00 st 25.9.2019

LO 12.00 – 16.00 po 23.9.2019

B 8.00 - 12.00 pá 4.10.2019

2. Pasivní agresivita v lidské komunikaci, jak ji poznat a jak se jí bránit.

Pasivní agresivita je proti otevřené agresi mnohem hůře rozpoznatelná, a přitom se v mezilidské komunikaci vyskytuje možná častěji než otevřený útok. Přiblížíme, co pasivní agrese znamená a o jaký styl komunikace se jedná. Doplníme o příklady z praxe, které názorně ilustrují situace z každodenního života a doplňují teoretickou část semináře.

LO 8.00 - 12.00 po 28.11.2019

LO 12.00 – 16.00 st 30.10.2019

B 8.00 - 12.00 pá 25.10.2019

3. Jak používat správná slova ve správný čas.

Kolikrát se vám stalo, že jste v nějaké situaci nějak zareagovali, a později jste si říkali: „Měl jsem to říct jinak, takhle.“ To už ale často bývá pozdě. Je ale možné se dovednosti říkat ta správná slova ve správný čas naučit? Předložíme mnoho modelových scén z několika oblastí, ať již jde o navazování vztahů, budování dlouhodobých vztahů, vztahy mezi rodiči a dětmi, kolegy na pracovišti anebo v každodenním životě.

LO 8.00 - 12.00 po 16.12.2019

LO 12.00 – 16.00 st 8.1.2020

B 8.00 - 12.00 pá 15.11.2019

4. Nejčastější psychické problémy – deset tváří úzkosti.

V současné době onemocní nějakou formou úzkostné poruchy v průběhu svého života každý čtvrtý člověk z populace. U žen je toto onemocnění nejčastějším psychickým problémem, u mužů druhým

nejčastějším po problémech s alkoholem. Popíšeme deset tváří úzkosti, tedy formy úzkostných poruch.

LO 8.00 - 12.00 st 29.1.2020

LO 12.00 – 16.00 po 27.1.2020

B 8.00 - 12.00 pá 22.11.2019

5. Sebeovládání – stres, rizikové emoce, bažení. Jak vyhrát válku ve své hlavě.

Rozumné sebeovládání je klíčem ke svobodě, lepšímu zdraví, dobrým vztahům a úspěchu. Vhodné pro každého, kdo potřebuje zlepšit sebeovládání v některé oblasti života – tedy naučit se zvládat např. stres, silné emoce, jídelní chování, nakupování či různé rizikové návyky. Právě stres, silné emoce a bažení (craving) podstatně znesnadňují sebeovládání. Ke zvládnutí těchto stavů lze většinou používat stejné nebo podobné postupy.

LO 8.00 - 12.00 po 24.2.2020

LO 12.00 – 16.00 st 26.2.2020

B 8.00 - 12.00 pá 17.1.2020

6. Tréma jako handicap a jak ji překonávat.

Ve společnosti, kde člověk musí neustále podávat důkazy o svých schopnostech, je normální, že míra stresu je vysoká a že se u někoho v některých situacích projevuje paralyzující emoce zvaná tréma. Tréma není nemoc, ale může být velkým handicapem. Naučíme se jednoduché metody k uvolnění, jak ovládat hlas, kontrolovat gesta, osvojíme si způsob krátkého slovního vystoupení a to, jak se důvěryhodně prezentovat před posluchači.

LO 8.00 - 12.00 po 2.3.2020

LO 12.00 – 16.00 st 4.3.2020

B 8.00 - 12.00 pá 7.2.2020

7. Jak zacházet se spory a konflikty konstruktivním způsobem.

Konfliktním situacím jsme vystaveni neustále a snad v každé životní oblasti – ať již se jedná o špatnou obsluhu v restauraci, o napětí na pracovišti nebo o neuspokojivé osobní situace. Nabídneme zkušenosti, jak zacházet se spory a konflikty konstruktivním způsobem, který vede k řešení přijatelnému pro všechny zúčastněné – a to jak v profesní, tak v osobní oblasti. Množství příkladů a podnětů pomůže pochopit povahu konfliktů a možnosti, jak s nimi v každodenním životě zacházet.

LO 8.00 - 12.00 st 18.3.2020

LO 12.00 – 16.00 po 16.3.2020

B 8.00 - 12.00 pá 13.3.2020

8. Zdravé a nezdravé vztahy – bezpečná rozhodnutí pro vyvážený a zdravý přístup k vlastnímu životu.

Řada z nás investuje mnoho do vztahů, které nám způsobují hluboká zranění. Nakonec zůstáváme opuštěni nebo využiti a zbude nám jen velmi málo oplátkou za to, co jsme dali. Přicházíme o pocit bezpečí a o vědomí osobní hodnoty. A co je horší, máme sklon opakovat tytéž chyby znovu a znovu... Anebo úplně zamknout dveře k našemu srdci a zahodit klíč.

Proč si vybíráme nesprávné lidi a navazujeme s nimi vztahy? Je možné to změnit? A pokud ano, kde začít? Pomůžeme vám rozpoznat lidi, které v životě potřebujete, stejně jako ty, kterým se musíte naučit vyhýbat.

LO 12.00 – 16.00 20.1.2020

LO 8.00 - 12.00 st 25.3.2020

LO 12.00 – 16.00 po 23.3.2020

B 8.00 - 12.00 pá 20.3.2020

9. Kořeny látkových i nelátkových závislostí – rizika spoluzávislosti a závislých vztahů.

Jaké jsou kořeny závislosti? Vztahují se k touze po blízkosti, lásce, uznání. Léčba závislosti vyžaduje upřímné uznání vlastní nemoci. Přiblížíme různé druhy látkových i nelátkových závislostí, nezapomeneme ani na blízké osoby lidí se závislostí a na rizika tzv. spoluzávislosti a závislých vztahů. Popíšeme, jak se se závislostí vypořádávají různé osobnostní struktury (narcistická, hraniční, hysterická, schizoidní atd.). Pojednáme o konfliktu mezi autonomií a závislostí.

LO 8.00 - 12.00 st 8.4.2020

LO 12.00 – 16.00 po 6.4.2020

B 8.00 - 12.00 pá 3.4.2020

10. Jak zlepšit svůj pracovní i životní styl bez zbytečného organizování.

Jak si zorganizovat život bez zbytečného organizování. Téměř každý má sklon odkládat věci a hrnout před sebou nevyřízené povinnosti. Pro tuto vlastnost existuje označení prokrastinace (z latinského cras – zítra), v anglicky mluvících zemích je známá pod označením LOBO (Lifestyle of Bad Organisation). Seminář je určen všem, kteří prokrastinací trpí. Ukážeme cestu, jak se vyhnout tlaku nekonečných seznamů úkolů, a jak se naučit zvládat nedostatek času a přetlak termínů bez špatného svědomí. Seminář ocení lidé se zájmem o zlepšení svého pracovního i životního stylu.

LO 8.00 – 12.00 19. 2.2020

LO 8.00 - 12.00 st 29.4.2020

LO 12.00 – 16.00 po 27.4.2020

B 8.00 - 12.00 pá 17.4.2020

11. Jak komunikovat s druhými bez zábran a napětí

Správně s druhými mluvit a komunikovat znamená především umění naslouchat jim a vnímat je. Komunikace nikdy neznamená monolog nebo umění přesvědčit druhého o své pravdě, ale vidět se v druhém jako v zrcadle a jako při tanci s ním najít společný rytmus myšlenek a řeči. Komunikovat bez zábran a napětí umí ti, kdo jsou s to ustoupit ve správné chvíli, ale přitom si zachovat tvář a názor. Takoví lidé mohou být zároveň přesvědčiví, protože druhým své pravdy nesugerují, nehypnotizují je, ale jsou jim partnery „na společné vlnové délce“. Seminář je vhodný pro posluchače, kteří se potřebují zdokonalovat v komunikaci na pracovišti, lidé, kteří musí každodenně mluvit s různými klienty. Poznatky využijí také ti, kteří se snaží zbavit komunikačních nesnází a jimž činí problém komunikovat s různými, často i obtížnými partnery.

LO 8.00 - 12.00 po 4.5.2020

LO 12.00 – 16.00	st 6.5.2020
B 8.00 - 12.00	pá 15.5.2020
LO 12.00 – 16.00	8.6.2020