

1-DŇOVÝ PRAKTICKÝ TRÉNING

REZILIENCIA

OSOBNÁ ODOLNOSŤ A ANGAŽOVANOSŤ V ČASE KRÍZY

Adaptabilita • energia • stres • angažovanosť



Kurz rozvíja schopnosť zvládať náročné situácie, riadiť energiu a zachovať si vnútornú rovnováhu. Pomôže vám podávať optimálny výkon aj v záťaži bez ohrozenia zdravia.

Spoznáte kompetencie reziliencie, techniky zvládania stresu, mindfulness a vytvoríte si vlastný rozvojový plán.

DĹŽKA

1 deň

FORMA

online alebo prezenčne

ČAS

9:00 - 16:00

ČO VÁM KURZ PRINESIE**Vyššia odolnosť a adaptabilita****Lepšie riadenie energie a stresu****Stabilnejší výkon v období zmien****KOMU JE KURZ URČENÝ**

Všetci, ktorí chcú zvýšiť psychickú a fyzickú odolnosť a zostať angažovaní v náročných situáciách

Reziliencia - zvyšovanie osobnej psychickej, fyzickej odolnosti a angažovanosti v čase krízy

02

OBSAH INTENZÍVNEHO JEDNODŇOVÉHO TRÉNINGU

PRAKTICKÝ TRÉNING • MODELOVÉ SITUÁCIE • SPÄTNÁ VÄZBA

KONCEPCIA REZILIENCIE

- Psychická a fyzická odolnosť a angažovanosť
- Sedem kľúčových kompetencií reziliencie
- Sebauvedomenie, optimizmus a proaktivita
- Flexibilita, vytrvalosť a zdravý životný štýl

KOMUNIKÁCIA A VZŤAHY

- Očakávania, dohody a ich kotvenie
- Partnerská a presvedčivá komunikácia
- Sociálne vzťahy a spätná väzba
- Princíp podobnosti v komunikácii

SEBARIADENIE A CIELE

- Silné stránky, hodnoty a osobná vízia
- Správne definovanie cieľov a zdrojov
- Efektívne plánovanie
- Proaktivita, vytrvalosť a sebadisciplína

STRES, ENERGIA A ROZVOJ

- Techniky zvládania záťažových situácií
- Energia na fyzickej, mentálnej a emočnej úrovni
- Mindfulness a fungovanie na home office
- Osobný rozvojový plán

**INTERAKTÍVNE A PRAKTICKY**

Prípadové štúdie • modelové situácie • podrobná spätná väzba • max. 12 prezenčne / 10 online