

PORTFOLIO KURZŮ

SOFT SKILLS

Vzdělávání pro Váš profesní a osobní rozvoj





-  +420 724 782 336
-  skoleni@educio.cz
-  www.educio.cz
-  www.educio.cz/poptavka

Poptejte nás 



Komunikace

Leadership

Týmová
spolupráce

Stress
management

OBSAH

Asertivita, způsob komunikace i životní styl.....	2
Jak komunikovat a vzájemně si porozumět	3
Klíč k vnitřní motivaci	4
Kouzelná rétorika	5
Magie hlasu a slov	6
Prosadte své nápady s lehkostí a úspěšně	7
Řeč těla, aneb jak tělo promlouvá.....	8
Rozpoznejte skryté manipulace v komunikaci	9
Tajemství ve slovech ukrytá.....	10
Úspěšná prezentace a sebeprosazení.....	11
Time a stress management	12
Prezentační a rétorické dovednosti.....	13
Leadership a motivace lidí	14
Řešení konfliktních situací, asertivní jednání	15
Emoční inteligence.....	16
Syndrom vyhoření, prevence a řešení.....	17
Řízení změn	18
Efektivní komunikace	19
Obchodní a vyjednávací dovednosti	20
Mluvte jako já.....	21
Dokonalá rétorika – jak přesvědčit a zaujmout nejen slovem	22
Alchymistou veřejného vystupování aneb sám sobě tiskovým mluvčím	23

ŠKOLENÍ SOFT SKILLS



Osobnostní rozvoj je základem dlouhodobého profesního i osobního úspěchu.

Naše vzdělávací programy se zaměřují na rozvoj klíčových soft skills, které rozhodují o kvalitě komunikace, schopnosti prosadit své myšlenky, zvládat změny, vést lidi a udržet si vnitřní rovnováhu i výkon.

Kurzy propojují praktické dovednosti s hlubším porozuměním sobě i druhým – od asertivity, rétoriky a práce s hlasem, přes emoční inteligenci, leadership a vyjednávání, až po zvládnutí stresu, konfliktů a prevence vyhoření. Důraz klademe na **okamžitou využitelnost v praxi**, autentický projev a rozvoj přirozeného osobního stylu každého účastníka.

Školíme tato témata:

- Asertivita, způsob komunikace i životní styl
- Jak komunikovat a vzájemně si porozumět
- Klíč k vnitřní motivaci
- Kouzelná rétorika
- Magie hlasu a slov
- Prosadte své nápady s lehkostí a úspěšně
- Řeč těla, aneb jak tělo promlouvá
- Rozpoznejte skryté manipulace v komunikaci
- Tajemství ve slovech ukrytá
- Úspěšná prezentace a sebeprosazení
- Time a stress management
- Prezentační a rétorické dovednosti
- Leadership a motivace lidí
- Řešení konfliktních situací, asertivní jednání
- Emoční inteligence
- Syndrom vyhoření, prevence a řešení
- Řízení změn
- Efektivní komunikace
- Obchodní a vyjednávací dovednosti
- Mluvte jako já
- Dokonalá rétorika – jak přesvědčit a zaujmout nejen slovem
- Alchymistou veřejného vystupování aneb sám sobě tiskovým mluvčím

Asertivita, způsob komunikace i životní styl

Seminář je dobrý tipem pro všechny, kteří chtějí lépe pochopit sebe i druhé. Objevit asertivitu uvnitř sebe a získat větší emoční rovnováhu, sebedůvěru a sebejistotu nejen v jednání s druhými.

Asertivní přístup k životu nám pomáhá lépe a s větším nadhledem zvládat situace, reagovat na ně přiměřeně, méně se stresovat a více se radovat.

Program kurzu

- Co je to asertivita a proč se s ní rodíme
- Jaký význam má asertivita v našem životě
- Proč nám asertivní životní styl usnadňuje a zpříjemňuje život
- Klíčová období našeho života a utváření osobnosti
- Co nás odpojuje od asertivity, kdy a proč
- Smysl a význam asertivních práv a zásad
- Jak je správně uplatňovat v životě
- Jak objevit asertivitu uvnitř sebe
- Vědomé mentální techniky



Jak komunikovat a vzájemně si porozumět

Mluvit stejnou řečí ještě neznamená, že si rozumíme. Mozek zpracovává slova specifickým způsobem, a tak mozek každého z nás mluví trochu jiným jazykem.

NLP přístupy a metody nám dnes pomáhají v běžném i profesním životě. S jejich pomocí snadno a rychle pochopíme, jakým jazykem k nám mysl druhých promlouvá. Porozumíme jejich řeči a jsme schopni na ni prospěšně a partnersky reagovat.

Získáte návody na rozmanité postupy, které využijete k dosažení shody v jednání s druhými. Najdete nové a účinné cesty pro jednání s lidmi na různých profesních i osobních úrovních. Vaše reakce budou rychlejší a pro druhé srozumitelnější.

Snáze pochopíte, co máte ve svých hlavách. Jak myslíte, mluvíte, reagujete. A co vás k tomu nutí. Podíváme se na mentální mapy uvnitř našich hlav. A nahlédneme i do mentálních map druhých lidí. Objevíte jejich moc a sílu v komunikaci a dosahování úspěchu.

Úspěch a příznivé výsledky se tak dostaví mnohem rychleji než bez znalosti těchto přístupů.

Program kurzu

- Základní princip komunikace – co vše rozhoduje o srozumitelné komunikaci
- Jak komunikuje váš protějšek, co ho k tomu vede a co z toho plyne pro vás
- Jak přizpůsobit vaši komunikaci jazyku toho druhého
- Komunikační bloky a jak nás ovlivňuje podvědomí
- Komunikační stereotypy a mentální mapy v našich hlavách
- Nejčastější chyby v komunikaci a co s tím v běžném životě dělat
- Návčiky "ladění" komunikace



Klíč k vnitřní motivaci

Seminář je dobrým tipem pro každého, kdo se chce zlepšit práci s vlastní vnitřní motivací. A i pro ty, kteří chtějí umět rozpoznat vnitřní motivaci druhých a naučit se ji využít k podpoře činů i výsledků druhých.

Každý si uvnitř sebe neseme své hnací motory i brzdy. Ty pak ovlivňují náš způsob, jakým se rozhodujeme, konáme, dosahujeme výsledků, naplňuje si své sny a cíle.

Naučíme-li se je správně rozpoznat a vnímat, pak nám mohou naši cestu profesním i osobním životem zpříjemnit a usnadnit.

Když je opomíjíme, riskujeme, že budeme vyvíjet příliš mnoho snahy, úsilí a dřiny na dosažení čehokoliv, po čem v životě toužíme, nebo co se od nás očekává. A to s nejistým výsledkem. Pak se do našeho života může plíživými kroky dostat i pocit nespokojenosti a syndrom vyhoření.

Na tomto semináři se naučíte, jak rozpoznat svoji skutečnou vnitřní motivaci. Objevíte cesty, jak s ní vhodně pracovat. Naučíte se rozpoznat, co žene vpřed druhé a co je naopak brzdí.

Pochopíte, proč je někdy vnější motivace zabijákem motivace vnitřní. Objevíte způsoby, jak se tomuto nesprávnému způsobu motivace druhých vyvarovat.

Program kurzu

- Vnitřní motivace a jazyk naší mysli
- Kdy a proč vnější motivace zabíjí vnitřní motivaci
- Brzdy a pohony vnitřní motivace
- Jak rozpoznat sebemotivaci od sebemanipulace
- Motivace jako součást komunikace
- Jak rozpoznat vnitřní motivaci druhých
- Spouštěče a příznaky syndromu vyhoření
- Testy k rozpoznání vnitřní motivace



Kouzelná rétorika

Hlasem navazujeme kontakt, přibližujeme se člověku, vstupujeme do jeho duše i podvědomí. Hlas působí na pravou, emocionální hemisféru. Je jakýmsi barometrem citů.

Psychologové vědí, že nepříjemný hlas může způsobit ztrátu klienta, ohrozit úspěšnost jednotlivce i dobré jméno celé firmy.

Hlas, stejně jako řeč těla, patří do skupiny neverbální komunikace. Znělост našeho hlasu má v promlouvání k druhým obrovskou moc. Barva i výška našeho hlasu ovlivní, zda si důvěru druhých získáme, nebo ji ztratíme.

Až z 38 % rozhoduje o tom, do jaké míry v jednání s druhými uspějeme. I o tom, kolik a co si druzí z rozpravy s námi či z našeho vystoupení zapamatují.

Chcete-li vyniknout a zapůsobit v debatách s jednotlivci či ve veřejném projevu, pak vám schopnost správně zvládnout svůj hlas bude skvělým pomocníkem.

Program kurzu

- Barva a síla hlasu
- Jak se mění hlas
- Co ovlivňuje tempo řeči
- Mentální trénink a síla autosugesce
- Dechová cvičení a hlasový trénink
- Tipy pro lepší hlasový projev
- 4 pravidla fungování sugesce



Magie hlasu a slov

Mozek každého z nás je originál a mluví svým vlastním jazykem. I proto si občas nerozumíme.

Současně si v genetické výbavě neseme gen ovlivňování. Během života ho každý rozvineme trochu jiným způsobem. I proto některým věříme každé slovo, někdy dokonce víc, než nám prospívá, a u druhých stále pochybujeme.

Seminář je zaměřený na verbální a neverbální techniky ovlivňování. Na jejich správné využití, a také na to, jak rozpoznat jejich zneužívání a nepodlehnout mu.

Porozumíte tomu, jak mozek pracuje se slovy, jak jejich emoční náboj ve spojení s hlasem ovlivňují naše podvědomí, a to pak naše rozhodování a činy.

Naučíte se, jak a proč se slovy vědomě pracovat, čemu věnovat pozornost a čeho se vyvarovat.

Zjistíte, kdy hlas i slova vyvolají pochybnosti, nejistotu, trému a proč. Jak s tím pracovat a správně využít techniky na zvládnutí trémy.

Program kurzu

- Jak mozek pracuje se slovy
- Jak se mozek orientuje ve vnějším světě
- Slova ovlivňují myšlenky, myšlenky ovlivňují chování
- Verbální techniky upoutání pozornosti
- Práce s hlasem a princip nenápadného ovlivňování
- Priming a síla sugesce i autosugesce
- Síla podvědomí a psychologie řeči úspěšných
- Barnumovy výpovědi a Forerův experiment
- Metody pro úspěšné zvládnutí trémy



Řeč těla, aneb jak tělo promlouvá

I přesto, že to stále řada lidí nevnímá, je vědecky prokázáno, že neverbální komunikace ovlivňuje průběh i výsledek rozmluvy s druhými mnohem více než pouhá slova. Chcete-li lépe uspět ve vyjednávání a komunikaci, vyhnout se možným konfliktům i nedorozuměním, pak vám schopnost číst řeč těla druhých a zvládat svoji vlastní bude ideální podporou.

Na semináři objevíte nejdůležitější zásady a pravidla čtení řeči těla i tipy, jak si poutavým způsobem získat druhé na svoji stranu.

Pochopíte, co světu svými gesty, postojem, výrazem v tváři i celkovým vzhledem sdělujeme a co nám sdělují druzí.

Porozumíte tomu, proč jsou nám někteří lidé na první pohled příjemní, probouzí v nás sympatie a důvěru. A naopak jiní v nás vyvolávají nepříjemné pocity, napětí, podrážděnost, nejistotu, opatrnost a nedůvěru.

Ukážeme si, jak vhodně přizpůsobit svoji řeč těla dané situaci i druhému, abychom se cítili příjemně a debata plynula v příznivém duchu. Naše tělo i mysl jsou propojené, a tak si můžeme svým tělem pomáhat ve chvíli, kdy se cítíme nejistě nebo jinak nepříjemně. Řekneme si, jak to funguje a ukážeme si pár tipů, jak na to.

Slova ovlivňujeme na vědomé úrovni. I proto z nich lež poznáme jen obtížně, nebo vůbec ne.

Řeč těla je řeč našeho podvědomí, a proto k nám promlouvá upřímněji než slova.

A tak z ní můžeme lépe než ze slov rozeznat, kdy jsou k nám druzí neupřímní nebo něco skrývají. Předvedeme si nejtypičtější znaky lhaní a řekneme si, jak je správně číst a rozpoznat.

Chcete-li rozpoznat, co vám druzí skutečně sdělují, pak je tento seminář dobrým tipem právě pro vás.

Program kurzu

- Základní pravidla, kontext a kalibrace
- Jak mozek vytváří první dojem a jak s tím správně pracovat
- Co vyčteme z podání ruky
- Co vyčteme z tváře: oči, ústa a mikrovýrazy v kontextu se situací
- Signály jednotlivých částí těla a seskupení gest
- Ideomotorický pohyb, co signalizuje a jak ovlivní komunikaci
- Oslabující a posilující řeč těla
- Jak tělo prozrazuje naše myšlenky
- Signály tělem a vhodné verbální reakce
- Jak vytvořit pomocí řeči těla soulad v komunikaci
- Nejčastější chyby a omyly čtení řeči těla
- Proč jsme neupřímní a jak „lež“ z řeči těla rozpoznat

Rozpoznejte skryté manipulace v komunikaci

Seminář pro ty, kteří chtějí umět rozpoznat skryté manipulace v komunikaci u sebe i u druhých. Naučit se na ně vhodně reagovat a měnit je. Také je pro ty, kteří chtějí pochopit, jak skryté manipulace nevhodně ovlivňují vývoj naší osobnosti v jednotlivých etapách života.

Vše, co děláme, děláme nejlépe, jak v daný okamžik umíme. Vychováváme své děti, připravujeme je na život. I přes všechnu naši snahu můžeme občas sklouznout ke způsobům komunikace, které ani nám ani našim dětem moc neprospívají. Říká se tomu skrytá manipulace.

I naši rodiče nás na život připravovali nejlépe, jak uměli. A i oni nevědomě využívali skryté manipulace. Ovlivnili naše životy, mínění o sobě samých i o světě tam venku. To se nám promítá do našeho chování v dospělosti, vztahů i práce.

Skrytá manipulace je forma komunikace, chování. Nemůžeme komunikovat, aniž bychom se navzájem neovlivňovali. A skrytá manipulace je způsob ovlivňování, který si předáváme z generace na generaci. A to i přesto, že našemu zdravému emočnímu vývoji a utváření identity jednotlivce neprospívá.

Pramení z myšlenkových a komunikačních stereotypů, které jsou uloženy hluboko v našem podvědomí a předáváme si je. Táhne se, jak červená nit rodovými liniemi již po staletí. Nevnímáme je, nepřemýšlíme o nich, vypouštíme je z úst, protože to tak dělaly generace před námi. A neuvědomujeme si, co s naší osobností i talenty dělá.

Program kurzu

- Co to je skrytá manipulace
- Proč si ji předáváme z generace na generaci
- Myšlenkové a komunikační stereotypy
- Její vliv na emoční vývoj dítěte a utváření identity
- Její důsledky v dětství a dospívání
- Co a proč si odnášíme do dospělosti
- Nejčastější typy skrytých manipulací a jejich důsledky
- Rozpoznání skrytých manipulací u sebe i u dětí
- Jak je z komunikace odstranit
- Účinná sebeobrana proti manipulaci i sebemanipulaci



Tajemství ve slovech ukrytá

Seminář pro ty, kteří chtějí porozumět tomu, jak slova ovlivňují utváření naší osobnosti i jak nevědomou vnitřní mluvou ovlivňuje sami sebe, své myšlení, rozhodování a konání. Tím utváříme výsledky, kterých dosahujeme i realitu, kterou žijeme.

Karel Čapek kdysi pravil: „Tak se zdá, že jsme více ovládnáni slovy, než jimi vládneme sami.“ Už je to hezkou řádku let, a přesto to platí dodnes.

Kdyby slova neměla na naši mysl, konání a výsledek takový vliv, neměla by takovou moc ani média a mocní by neměli potřebu je ovládat.

Slova mají jedinečný vliv na utváření našich hodnot, přesvědčení a návyků. Ty jsou ukryty hluboko v našem podvědomí. Ovlivňují naše postoje a pocity. To vše utváří naši osobnost a tím i naše chování. A chování utváří výsledky, kterých v životě dosahujeme.

Naše mysl neumí myslet ve slovech. Nakládá s nimi trochu jinak, než si velká část lidí myslí.

A miluje příběhy. Vytváří je neustále, i bez našeho vědomého rozhodnutí. Příběhy, které běží v naší hlavě, ovlivňují realitu, kterou tam venku zažíváme. A na počátku těchto příběhů byla slova, která jsme si do našeho podvědomí vpustili.

Mluvíme o psychologickém jevu, kterému říkáme sebenaplňující proroctví.

Nahlédneme do principů fungování lidské mysli a ukážeme si, jak s nimi můžeme vědomě pracovat a pomáhat tak sami sobě.

Naučíte se slova vnímat jinak než doposud. Pochopíte jejich silný emoční náboj a začnete s ním vědomě pracovat. Dáte slovům tvořivou energii a uslyšíte, co jste zatím slyšet nemohli.

Přinese vám to úlevu, nová poznání v profesním i osobním životě, lepší pochopení sebe i druhých.

Program kurzu

- Emoční náboj slov a utváření osobnosti
- Mentální mapy a vnější realita
- Jazyk mozku a reframing
- Psychologický jev „Sebenaplňující proroctví“
- Síla autosugesce a transformační gramatika
- Emoční model ABC a překódování reality
- Hypnopovery a sugesce
- Kybernetický systém podvědomí
- Tělo a mysl jsou propojeny
- Mentální trénink

Úspěšná prezentace a sebeprosazení

Trénink prezentačních dovedností a rétoriky, aneb osvojte si principy a postupy úspěšných řečníků. Mluvte před skupinou i jednotlivci přesvědčivě a s lehkostí. Objevte jednoduché způsoby, jak se uvolnit a opustit trému.

U nás i ve světě najdete mnoho úspěšných řečníků. Každý z nich je originál, prezentují každý trochu jinak, jinak se připravují, a přesto mají mnoho společného.

Dodržují principy a postupy, které odráží fungování naší mysli. Využívají je tím nejlepším možným způsobem, aby dosáhli svého a publikum se nenudilo.

A právě o těchto principech, které mají úspěšní řečníci společné, si budeme na semináři povídat, hrát si s nimi a trénovat.

Chcete-li své publikum zaujmout, udržet jeho pozornost a získat ho na svoji stranu, je důležité zvolit správnou přípravu, taktiku a styl projevu, i pomůcky pro vaše vystoupení.

Ráda se s vámi setkám na semináři, kde si vyzkoušíte, jak zaujmout, udržet pozornost a vzbudit zájem, ať už promlouváte před jednotlivci nebo před skupinou.

Program kurzu

- Správná příprava jako základ úspěchu
- 5 zásad úspěšného řečníka
- Dechová a hlasová cvičení
- Využití řeči těla a síly gest
- Metody pro zvládnání trémy
- Kouzlo technik TTT a M, U, W
- Princip poutavého úvodu a závěru
- Co si udržíme v paměti a proč
- Nejčastější chyby řečníků

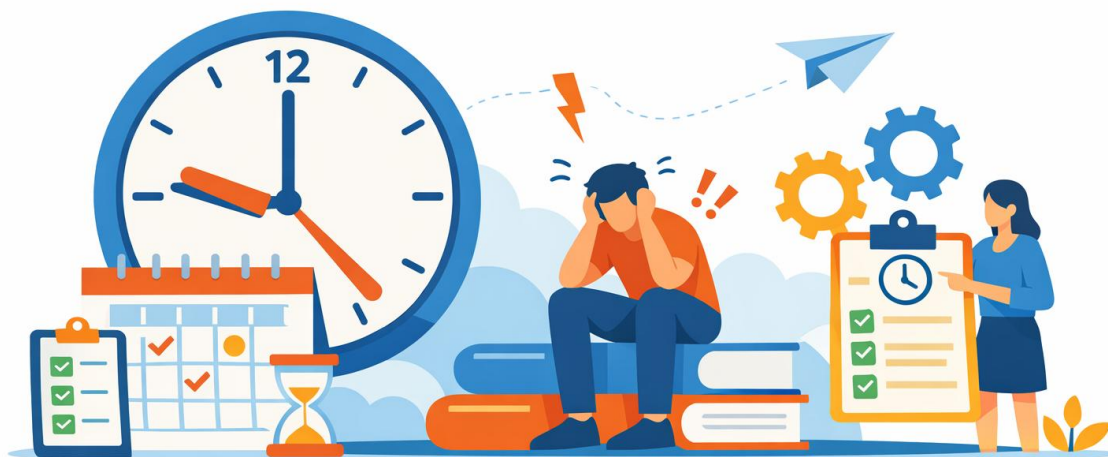


Time a stress management

Kurz se zaměřuje na efektivní řízení času, stanovení priorit a využívání moderních metod plánování, včetně systému GTD a dalších praktických technik. Účastníci se naučí lépe pracovat s e-maily, eliminovat rušivé vlivy a posilovat koncentraci i celkovou výkonnost. Součástí programu je také práce se stresem – jeho rozpoznání, prevence i zvládání pomocí relaxačních technik.

Program kurzu

- Time management, komprese času
- Zhodnocení vlastního time managementu
- Chyby v organizaci vlastního času, doporučení
- Stanovení cílů a priorit
- Metody pro plánování času
- Metoda GTD a její využití v praxi
- Práce s e-mailovou korespondencí
- Rušivé vlivy a příčiny plýtvání čase, obrana proti nim
- Výkonnost a koncentrace
- Metoda „SUPRA“
- Zvládání stresu a napětí
- Projevy stresu
- Příčiny stresu (stresové faktory)
- Druhy stresu
- Prevence a ochrana proti stresu
- Vyhodnocení vlastní míry stresu a potenciálního rizika vzniku zdravotních problémů v důsledku stresu
- Relaxační a regenerační metody
- Tréninky, brainstorming, diskuze, individuální a týmová cvičení, testy



Prezentační a rétorické dovednosti

Kurz je zaměřen na vytváření a vedení efektivních prezentací – od přípravy obsahu a struktury až po zvládnání trémy, práci s vizuálními pomůckami a aktivizaci posluchačů. Účastníci se naučí zásady přesvědčovacích i informativních prezentací, správné používání PowerPointu, techniku řeči a prvky neverbální komunikace. Program se také věnuje reakcím na dotazy, řešení náročných situací, zvládnání námitek a moderování diskuze. Součástí kurzu jsou praktické tréninky, analýza prezentací, zpětná vazba i nácvik prostřednictvím video-tréninku.

Program kurzu

- Efektivní prezentace
- Zásady prezentace
- Příprava prezentace
- Struktura informativní prezentace
- Struktura přesvědčovací prezentace
- Zvládnání trémy a napětí při prezentaci
- Aktivizace posluchačů
- Jak posluchač vnímá a co si pamatuje
- Vizualizace, vizuální pomůcky
- Zásady pro vytvoření prezentace v programu PowerPoint
- První dojem a neverbální komunikace při prezentaci
- Reakce na dotazy
- Reakce na problematické situace při prezentaci
- Zvládnání námitek posluchačů
- Moderování diskuze
- Rétorika, technika řeči
- Slovní pohotovost, schopnost improvizace
- Analýza prezentace a zpětná vazba
- Tréninky, brainstorming, diskuze, individuální a týmová cvičení, test
- Video trénink



Leadership a motivace lidí

Kurz se zaměřuje na klíčové manažerské dovednosti – od budování autority a vedení lidí přes motivaci, delegování a poskytování zpětné vazby až po zvládnutí konfliktních situací v týmu. Účastníci se seznámí s tradičními, situačními, transakčními i transformačními styly vedení a naučí se je využívat v praxi. Součástí programu jsou také manažerské rozhovory, efektivní vedení porad a komunikace změn. Kurz doplňují praktické tréninky, modelové situace, diskuze a video-tréninky pro rozvoj reálných manažerských kompetencí.

Program kurzu

- Osobnost manažera, tři složky jeho vlivu, formální a neformální autorita, vytváření neformální autority v týmu i napříč společností
- Vedení lidí (leadership), rozdíly mezi řízením a vedením lidí
- Přístupy k vedení lidí, pracovní morálka a motivace lidí
- Tradiční styly vedení lidí a jejich praktické použití
- Transakční a transformační vedení a jejich praktické použití
- Situační styly vedení lidí a jejich praktické použití
- Koučování versus mentoring, delegování
- Motivace, stimulace lidí
- Přístupy k motivaci, motivační typologie
- Techniky zpětné vazby a jejich praktické použití (pochvala, pozitivní usměrnění, kritika)
- Adaptační proces, adaptační rozhovor
- Hodnotící rozhovor
- Uvolňovací rozhovor (propouštění zaměstnance)
- Řešení konfliktů v týmu, pozice mediátora
- Vedení pracovních porad
- Znaky neefektivní rady, vedení efektivní diskuze
- Komunikace a prezentace změn, motivace zaměstnanců pro přijetí změny
- Tréninky, brainstorming, diskuze, individuální a týmová cvičení, testy
- Video tréninky



Řešení konfliktních situací, asertivní jednání

Kurz se zaměřuje na porozumění konfliktům – jejich příčinám, projevům i důsledkům – a na praktické techniky, jak je předcházet a efektivně řešit. Účastníci se naučí rozpoznávat vlastní i cizí komunikační styly, pracovat s emocemi, reagovat na manipulaci a používat asertivní techniky v různých situacích. Součástí programu je také práce se zpětnou vazbou a pochopení osobnostních typů, které ovlivňují způsob komunikace. Kurz doplňují tréninky, modelové situace, diskuze a video-trénink pro upevnění dovedností v praxi.

Program kurzu

- Rozdíl mezi problémem a konfliktem
- Zdroje konfliktů
- Důsledky konfliktů
- Konflikt a emoce, sebeovládání
- Prevence a řešení konfliktů
- Základní taktické strategie v konfliktu, rozpoznání vlastní strategie
- Asertivita jako způsob řešení konfliktních situací
- Další komunikační styly, jejich rozpoznání a reakce na ně (pasivita, agresivita, manipulace)
- Asertivní techniky a jejich praktické použití
- Zpětná vazba (pochvala, pozitivní usměrnění, kritika), jak ji dávat a jak na ni reagovat
- Manipulativní jednání
- Reakce na manipulaci
- Typologie osobnosti, temperamentu
- Tréninky, brainstorming, diskuze, individuální a týmová cvičení, testy
- Video trénink



Emoční inteligence

Kurz se zaměřuje na význam emoční inteligence v profesním i osobním životě a na rozvoj dovedností, které stojí za schopností rozumět vlastním i cizím emocím. Účastníci poznají hlavní kompetence EQ, rozdíl mezi intrapersonální a interpersonální složkou, vztah mezi IQ a EQ a naučí se pracovat s emocemi v běžné komunikaci i na pracovišti. Program se věnuje také týmové spolupráci, sociální inteligenci a asertivnímu jednání jako součásti emoční zralosti. Součástí jsou praktická cvičení, diskuze, testy a tréninky zaměřené na skutečný rozvoj emoční inteligence v praxi.

Program kurzu

- Emoční inteligence – význam emocí pro profesní a osobní život
- Kompetence emoční inteligence
- Intrapersonální kompetence emoční inteligence
- Interpersonální kompetence emoční inteligence
- Výhody emoční inteligence
- Vztah IQ (inteligence rozumové) a EQ (inteligence emoční)
- Emoce, jak s nimi pracovat (s vlastními emocemi, s emocemi druhé strany)
- Emoční inteligence na pracovišti
- Týmová práce a skupinové IQ
- Sociální inteligence
- Rozvoj emoční inteligence
- Asertivní jednání jako součást EQ
- Tréninky, brainstorming, diskuze, individuální a týmová cvičení, testy

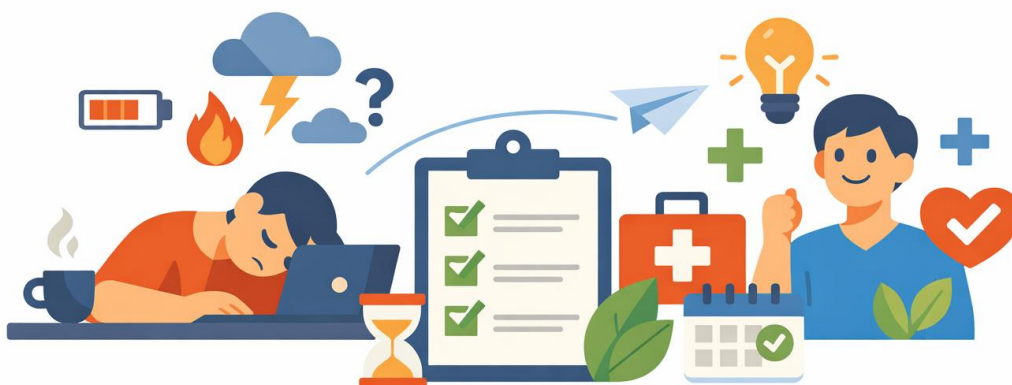


Syndrom vyhoření, prevence a řešení

Kurz se věnuje problematice syndromu vyhoření, jeho příznakům, jednotlivým fázím i faktorům, které k vyhoření nejčastěji vedou. Účastníci zjistí, koho může vyhoření postihnout, jakou roli hraje pracovní zátěž i osobnostní nastavení a jak rozpoznat varovné signály u sebe či kolegů. Součástí programu jsou také účinné postupy prevence a možnosti zvládnání či léčby vyhoření. Vše doplňují praktická cvičení, diskuze a tréninky zaměřené na posílení duševní odolnosti.

Program kurzu

- Syndrom vyhoření
- Koho syndrom vyhoření postihuje (zaměření pracovní pozice, osobnostní nastavení)
- Příznaky syndromu vyhoření
- Fáze syndromu vyhoření
- Příčiny syndromu vyhoření
- Prevence a léčba syndromu vyhoření
- Tréninky, brainstorming, diskuze, individuální a týmová cvičení, testy



Řízení změn

Kurz se zaměřuje na firemní kulturu, její význam pro prosperitu organizace a faktory, které ji formují i ovlivňují. Účastníci se seznámí s typy změn ve společnosti, reakcemi zaměstnanců na změny a s tím, jak motivovat tým k jejich přijetí. Program představuje jednotlivé fáze procesu změny, filozofii změnového řízení a roli managementu v tomto období. Důraz je kladen také na efektivní komunikaci a prezentaci změn, která je klíčová pro úspěšné zvládnutí transformace.

Program kurzu

- Firemní kultura, co zahrnuje, kdo ji vytváří, její význam pro prosperitu společnosti
- Základní charakteristiky firemní kultury
- Filozofie změn
- Faktory způsobující změnu
- Typy změn ve společnosti
- Reakce zaměstnanců na změny
- Motivace k přijetí změn
- Fáze procesu změny
- Role managementu v období změn
- Komunikace a prezentace změn, proces řízení změny



Efektivní komunikace

Kurz je zaměřen na rozvoj efektivní komunikace – od porozumění komunikačnímu procesu a překonávání bariér až po praktické dovednosti, jako je aktivní naslouchání, empatie a kladení správných otázek. Účastníci se seznámí s principy neverbální, telefonické i písemné komunikace a naučí se přesvědčivě argumentovat i reagovat na námítky komunikačního partnera. Součástí programu je také práce s osobní image a tvorbou pozitivního prvního dojmu. Kurz doplňují praktické tréninky, modelové situace a týmová cvičení zaměřená na zlepšení komunikačních dovedností.

Program kurzu

- Komunikační proces, komunikační bariéry, obrana proti nedorozumění
- Předpoklady účinné komunikace (empatie, intuice, kladení správných otázek, aktivní naslouchání, paralingvistická stránka řeči, pozitivní vyjadřování)
- Osobní image a první dojem
- Neverbální komunikace
- Efektivní telefonická komunikace
- Efektivní písemná komunikace
- Účinné přesvědčování a argumentace
- Předpoklady účinného přesvědčování
- Technika překonávání námitek komunikačního partnera
- Tréninky, brainstorming, diskuze, individuální a týmová cvičení



Obchodní a vyjednávací dovednosti

Kurz je zaměřen na rozvoj zákaznické orientace, porozumění potřebám zákazníků a zvládnutí efektivní obchodní komunikace v osobním, telefonickém i písemném kontaktu. Účastníci se naučí profesionálně vést jednání, připravit se na vyjednávání, využívat různé strategie a styly a přesvědčivě argumentovat včetně práce s námitkami. Program se také věnuje budování vztahů se zákazníky, práci s konkurenčními výhodami a ovlivňování průběhu obchodního jednání. Součástí jsou praktické tréninky, modelové situace, týmová cvičení i video-trénink pro rozvoj skutečných vyjednávacích dovedností.

Program kurzu

- Zákaznická orientace (clienting)
- Potřeby zákazníků
- Předpoklady účinné obchodní komunikace (empatie, intuice, kladení správných otázek, aktivní naslouchání, pozitivní vyjadřování)
- Osobní image a první dojem
- Neverbální komunikace
- Efektivní písemná komunikace se zákazníkem
- Efektivní telefonická komunikace se zákazníkem
- Vedení jednání / vyjednávání
- Strategie, styly jednání / vyjednávání
- Příprava na jednání
- Fáze průběhu osobního jednání
- Ovlivňování průběhu jednání, přesvědčování
- Efektivní argumentace
- Konkurenční výhody / nevýhody
- Námitky a jejich překonávání
- Překonávání námitek
- Budování vztahu se zákazníkem
- Vyjednávací techniky
- Tréninky, brainstorming, diskuze, individuální a týmová cvičení, testy
- Video trénink



Mluvte jako já

Kurz zkušeného lektora, kouče a moderátora Karla Voříška

Poutavou formou na svém vlastním příkladu **Karel Voříšek** ukazuje, jak se zbavit ostychu před lidmi, vypořádat se s nástrahami veřejného vystupování a překonat sám sebe.

Vše je doplněno postřehy a zážitky z téměř dvacetiletého působení **Karla Voříška** v roli moderátora nejen zpravodajství, ale i společenských akcí, konferencí, aukcí a dražeb.

Program kurzu

- Jak mluvit před lidmi a přesvědčit?
- Jak posílit vlastní sebevědomí?
- Jak zaujmout na první dobrou?
- Jak na trému a ostych?
- Jak sestavit působivý projev?
- Jak pomoci svému sebeuvědomění?
- Jak najít cestu sám k sobě?



Dokonalá rétorika – jak přesvědčit a zaujmout nejen slovem

Kurz zkušeného lektora, kouče a moderátora Karla Voříška

Mluvíte jako kazatel, profesor, showman, ňouma, klaun nebo politik?

Chcete se naučit triky zkušených řečníků?

Potřebujete mluvit tak, abyste zaujali a přesvědčili?

Bojíte se vystupovat před více lidmi?

Máte ostych z kamery a dalších mediálních strašáků?

Přemýšleli jste o tom?

Program kurzu

- Zbavíte se trémy
 - Naučíte se mluvit jasně a přesvědčivě
 - Získáte praktické rady
 - Nabízíme málo teorie, ale o to více konkrétních cvičení
 - Vše si vyzkoušíte na živo
 - Před kamerou i před svými kolegy na semináři
- Způsob vyjadřování
 - Základy rétoriky
 - Mluvené slovo
 - Manipulativní techniky
 - Základy slovní sebeobrany
 - Řeč těla
 - Vystoupení před kamerou i před auditorem



Alchymistou veřejného vystupování aneb sám sobě tiskovým mluvčím

Namícháme Vám ten nejlepší lektvar pro pozitivní mediální obraz vaší organizace, případně vás samého jak v krizi, tak i v míru.

Zveme Vás na zážitkový kurz Národního centra regionů.

Moderátor a lektor **Karel Voříšek**, bývalý mluvčí Ministerstva vnitra **Vladimír Řepka** a manažer marketingové komunikace **Václav Chalupecký** připravili tréninkový program, v rámci kterého si prakticky procvičíte vlastní reakce v modelových situacích, které vás mohou potkat.

Program kurzu

Modul – tiskový mluvčí

- Už nikdy se nestane, že by vás někdo natchytal nevhodnými otázkami a poslal vás nebo vaši firmu ke dnu v neznámých vodách.
- Naučíte se správně, pohotově a logicky reagovat na různá tvrzení, dotazy, zprávy, dohady, fámy a spekulace o Vaší firmě.
- Připravíte tiskovou konferenci tak, že vaše vítězné skóre bude stoupat k výšinám.
- Tiskové zprávy začnete vědomě stylizovat pro různé cílové skupiny a najdete pro ně ty správné cesty, aby se dostaly, kam mají. Aby pomáhaly a neškodily.
- Vyladíte vnější i vnitřní obraz společnosti přesně tak, jak budete potřebovat.

Modul – krizová komunikace

- Naučíte se rozpoznat první jiskřičky nežádoucí situace. Proto abyste ji včasnou přípravou krizového plánu podchytili již v začátku a zabránili následným chybám v krizové komunikaci. Pak už nic nezachráníte, jeden malér bude násobit ten další. Díky tomu, že budete připraveni, neopomenete žádné z nezbytných opatření, zachráníte dobré jméno vaší společnosti, případně předejdete dalším pak už nevratným škodám.
- Pochopíte, že každá krize může být i příležitost k dalšímu zlepšení, že i z krize se dá vyjít se štítem, co nejméně pošpiněným, i když na začátku to vypadalo na totální prohru.
- Stejně jako nic není absolutně černé a bílé, stejné je to s vítězi a poraženými. Vaše dnešní zdánlivá prohra může být vaše zítřejší vítězství.

PRO KOHO NAŠE KURZY ŠKOLÍME?

#	Firma/organizace	Město (místo školení)
1	.A.S.A.	Brno, České Budějovice
2	3AE s.r.o.	Praha
3	Actavis CZ a.s.	Praha
4	AF – Engineering s.r.o.	Plzeň
5	Agentura PANCĚŘ s.r.o.	Praha
6	Aluprogres a.s.	Strakonice
7	Armádní servisní, p.o.	Praha
8	Atmedia Czech, s.r.o.	Praha
9	ATTest, s.r.o.	Praha – Žižkov
10	AUDIT SERVIS, spol. s r. o.	Praha
11	AVON Cosmetics, spol. s r.o.	Praha
12	AXA Česká republika s.r.o.	Praha
13	AZOS CZ, s.r.o.	Praha
14	Bezpečnostní Informační Služba (BIS)	Praha
15	BIONIK Stapro Group s.r.o.	Pardubice
16	Bizerba Czech & Slovakia s.r.o.	Čestlice
17	Böehringer Ingelheim, s.r.o.	Praha – Staré Město
18	BÖLLHOFF, s.r.o.	Hostivice u Prahy
19	BREMA spol. s r.o.	Modletice
20	CACS (Česká asociace čistících stanic)	Teplice
21	CEMEX Czech Republic, s.r.o.	Praha – Zličín
22	CENTROPROJEKT GROUP a.s.	Zlín
23	Centrum volného času Humpolec	Humpolec
24	ČEZ, a. s.	Praha
25	Chart Ferox, a.s.	Praha
26	Clearstream Operations Prague s.r.o.	Praha
27	Clifford Chance Prague LLP, organizační složka	Praha
28	ČNES dopravní stavby, a.s.	Kladno
29	CPI Services, a.s.	Praha
30	CROMTRYCK s.r.o.	Praha
31	Cushman & Wakefield, s.r.o.	Praha
32	Daně, Majetek, Věřitelé Corporation-DMV s.r.o.	Brno
33	DATACENTRUM systems & consulting, a.s.	Praha
34	DCI Power, spol. s r.o.	Kolín
35	Démos trade, a.s.	Ostrava
36	DHL Express Czech Republic, s.r.o.	Praha – Nové Butovice
37	DMG MORI Czech, s.r.o.	Praha
38	Dormer Pramet s.r.o.	Šumperk
39	Družstevní závody Dražice – strojírna s.r.o.	Dražice
40	DSV Road, a.s.	Dobrovíz
41	DURA Automotive CZ, k.s.	Blatná
42	DYNTEC spol. s r.o.	Terezín
43	EKOLAMP s.r.o.	Praha
44	Elanor Slovakia spol. s r.o.	Praha
45	Elanor spol. s r.o.	Praha 4 - Brumlovka
46	Elkas, s.r.o.	Praha – Hloubětín
47	ENVI-PUR, s.r.o.	Soběslav
48	ENVITECH (Europe) s.r.o.	Kolín

#	Firma/organizace	Město (místo školení)
49	Exver Food, s.r.o.	Trpišov u Chrudimi
50	Farmet, a.s.	Česká Skalice
51	Faurecia Exhaust Systems, s.r.o.	Bakov nad Jizerou
52	FIRECLAY, s.r.o.	Vysočany
53	Flexfill, s.r.o.	Lovosice
54	FORD MOTOR COMPANY, s. r. o.	Praha 8 - Karlín
55	FrostFood a.s.	Rokytnice v Orlických horách
56	Furukawa Electric Autoparts Central Europe, s.r.o.	Unhošť
57	Galvanoplast Fischer Bohemia, s.r.o.	Praha
58	Generali Pojišťovna a.s.	Praha
59	Generální finanční ředitelství	Praha
60	GEOtest, a.s.	Brno
61	GEPARD FINANCE, a.s.	Praha – Karlín
62	GLASS SERVICE, a.s.	Vsetín
63	GOLDBECK Bau s.r.o.	Praha 9 - Libeň
64	Grémium Alarm, o.s.	Praha – Budějovická
65	HK Audit s.r.o.	Praha
66	HK Praha	Praha – Staré Město
67	HP-Pelzer, s.r.o.	Mladá Boleslav
68	Industrial Machine Service, s.r.o.	Uničov
69	Ingeteam a.s.	Ostrava
70	innogy Česká republika a.s.	Praha
71	INTERACTION, s.r.o.	Praha – Kunratice
72	Interoil, a.s.	Praha
73	Interplex Precision Engineering Czech Republic s.r.o.	Písek
74	INTERSNACK a.s.	Choustrník
75	ISM Production & Business Cooperation s.r.o.	Ostrava
76	JAKUB ELEXMAYER, s.r.o.	Litvínov – Loučky
77	Johnson & Johnson, s.r.o.	Praha
78	Kaka CZ, s.r.o.	Kněževes
79	KÁMEN A PÍSEK, spol. s r.o.	Praha
80	KB – BLOK systém, s.r.o.	Postoloprty
81	Knürr, s.r.o.	Nišovice
82	KOBLA, s.r.o.	Pečky
83	KOMTERM Čechy, s.r.o.	Praha
84	Konecranes and Demag s.r.o.	Slaný
85	KPŽ a.s.	Praha
86	Krajský úřad Libereckého kraje	Liberec
87	KULTURA A SPORT CHOMUTOV, s.r.o.	Chomutov
88	Lamela Electric, a.s.	Chyše
89	LEIFHEIT CZ a.s.	Strakonice
90	LRS Chvaly o.p.s.	Chvaly
91	MADETA, a.s.	České Budějovice
92	MASPEX Czech, s.r.o.	Praha, Veselí nad Lužnicí
93	MEA Service s.r.o.	Plzeň
94	MEDICON Pharm s.r.o.	Praha
95	MESSENGER a.s.	Praha
96	MetoKote CR s.r.o.	Beroun, Mýto
97	MEXOM GA Energo s.r.o.	Praha
98	Mikroregion Hořovicko	Hořovice
99	MILKTRANS, a.s.	Jesenice u Prahy

#	Firma/organizace	Město (místo školení)
100	Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy	Praha
101	Mlékárna Klatovy, a.s.	Klatovy
102	MODATECH, s.r.o.	Praha
103	MOVO, s.r.o.	Plzeň
104	Murr CZ, s.r.o.	Stod
105	O-I Manufacturing Czech Republic, a.s.	Dubí
106	OHL ŽS, a.s.	Brno
107	Omega Optix, s.r.o.	Praha
108	OMEXOM GA Energo s.r.o.	Plzeň
109	Orion Diagnostica, organizační složka	Praha
110	Parfümerie Douglas GmbH	Praha
111	PeHToo, a.s.	Horšovský Týn
112	PERI, s.r.o.	Jesenice u Prahy
113	PGRLF, a.s.	Praha
114	PHARMDATA, s.r.o.	Praha
115	pk Solvent holding s.r.o.	Praha
116	POHL cz, s.r.o.	Roztoky u Prahy
117	POS Media Czech Republic, s.r.o.	Praha
118	Povltavské mlékárny, a.s.	Monínec
119	POZEMNÍ KOMUNIKACE BOHEMIA, a.s.	Praha
120	PP 53 a.s.	Praha – Dolní Měcholupy
121	PP53, a.s.	Praha – Horní Měcholupy
122	Pragosoja, s.r.o.	Strančice
123	Pribina, s.r.o.	Hesov u Přibyslavi
124	R.O.K. 93, s.r.o.	Trutnov
125	Rada pro veřejný dohled nad auditem	Praha
126	Renault Česká republika, a.s.	Praha
127	RHK Brno	Brno
128	RHK Plzeň	Plzeň
129	Roldeco spol.s r.o.	Praha
130	Rosinter Czech Republic s.r.o.	Praha
131	RWE Gas Storage, s.r.o.	Praha
132	RWE Supply & Trading CZ, a.s.	Praha
133	safemed medical devices s.r.o.	Praha
134	safetec medical engineering s.r.o.	Praha
135	SAINT-GOBAIN ADFORS CZ s.r.o.	Litomyšl
136	SANDVIK CHOMUTOV PRECISION TUBES	Chomutov
137	SAVEA, s.r.o.	Otročiněves
138	SCHOTT CR, s.r.o.	Lanškroun, Valašské Meziříčí
139	SCHOTT Flat Glass CR, s.r.o.	Valašské Meziříčí
140	SCONTO Nábytek, s.r.o.	Praha – Zličín
141	SECURITAS ČR, s.r.o.	Plzeň
142	SEW-EURODRIVE, s.r.o.	Praha – Ruzyně
143	SID, spol. s r.o.	Praha
144	Siemens Engineering, a.s.	Lovosice
145	Siemens IT, s.r.o.	Mítkov
146	Sinks s.r.o.	Praha
147	SITINA CZ, s.r.o.	Přelouč
148	Sklopísek Střeleč a.s.	Praha
149	ŠKODA ELECTRIC, a.s.	Plzeň
150	ŠKODA JS, a.s.	Plzeň
151	ŠKODA TRANSPORTATION, a.s.	Praha – Nové Butovice

#	Firma/organizace	Město (místo školení)
152	Solvent ČR s.r.o.	Praha
153	Sportisimo, s.r.o.	Hradec Králové
154	Správa základních registrů	Praha – Žižkov
155	Správa železnic, s.o. (dříve Správa železniční dopravní cesty, s.o.)	Praha, Brno, Ostrava, Plzeň, Pardubice, Most
156	Státní fond životního prostředí ČR	Praha
157	Státní pozemkový úřad ČR	Praha
158	Státní ústav radiační ochrany, v.v.i.	Praha
159	Stavatelství Maad s.r.o.	Praha
160	Střední škola a Mateřská škola, Liberec, Na Bojišti 15, příspěvková organizace	Liberec
161	Strojirny Hedvikov s.r.o	Praha
162	SVČ Humpolec	Humpolec
163	SYNTHOS Kralupy, a.s.	Kralupy nad Vltavou
164	Synthos S.A. (organizační složka)	Kralupy nad Vltavou
165	T Machinery, a.s.	Ratíškovice
166	Technolen technický textil, s.r.o.	Lomnice nad Popelkou
167	TOS VARNSDORF a. s.	Varnsdorf
168	Trelleborg Material & Mixing Lesina, s.r.o.	Cheb
169	TTC MARCONI s.r.o.	Praha
170	ÚMČ Praha 13	Praha
171	ÚMČ Praha 16	Praha
172	ÚMČ Praha-Koloděje	Koloděje
173	Úřad pro civilní letectví	Praha
174	Úřad pro technickou normalizaci, metrologii a státní zkušebnictví	Praha
175	Valeo	Praha
176	Velox CMS s.r.o.	Praha – Břevnov
177	Vertiv Czech Republic s.r.o.	Nišovice u Volyně
178	VIDIA-DIAGNOSTIKA, spol. s r.o.	Praha
179	Warnet.cz s.r.o.	Praha
180	Wolters Kluwer ČR, a. s.	Praha
181	Yanfeng International Automotive Technology Czechia s.r.o.	Planá nad Lužnicí, Žatec
182	YVES ROCHER spol. s r.o.	Praha
183	Zdravotní pojišťovna ministerstva vnitra ČR	Praha
184	Železářny Veselí, a.s.	Chomutov, Hrádek u Rokycan
185	ZEZ SILKO, s.r.o.	Žamberk
186	ŽPSV, a.s.	Mítkov
187	ZŠ Karlovy Vary	Karlovy Vary
	... a dalších cca 300 jednotlivců (studentů, OSVČ, ...)	v rámci celé ČR

Děkujeme za zájem
o naše služby

