

NÁVRH PODPŮRNÝCH TÉMAT

Osobní rozvoj

Podpůrné workshopy (o délce 4 hod nebo 8 hod dle dohody se zadavatelem, každé téma může mít dle potřeby pokročilý navazující workshop, nabídka může být rozšířena po dohodě se zadavatelem):

- **Sabotéři v hlavě** (rozpoznání neužitečných automatických mechanismů v naší mysli = sabotérů, které mají přímý vliv na náš výkon, vztahy a spokojenost, identifikování vlastních top 3 sabotérů a pochopení jejich dopadu na náš život)
- **Růstový mindset** (vnímání výzev, chyb, neúspěchu jako příležitostí, efektivní využívání konceptu ne-problému, 5 schopností mudrce)
- **Zvládání konfliktů** (anatomie konfliktu, jak převést konflikt v příležitost, využívání empatie vůči sobě i ostatním, technika „Ano-A“)
- **Myšlenkové mapy** (jak grafické zpracování myšlenek podporuje všechny funkce mozku – zlepšete svoji paměť, kreativitu, učení a jakékoliv přemýšlení)
- **Pravidla jako cesta formování týmové kultury** (síla týmových pravidel, identifikace týmových pravidel, role formálních a neformálních lídrů, případové studie, změna týmové kultury)
- **Time management a prioritizace** (nepracujte tvrději, pracujte chytřeji, 4 generace time managementu, čas strávený na pracovišti, konstruování reality, formulace akčních plánů)
- **Zvládání stresu** (práce se stresem, typy stresu, pozitivní a negativní dopady na lidský organismus, techniky redukce nežádoucího stresu)
- **Úchvatná prezentace** (jak sladit formu, obsah a osobnost mluvčího, principy grafické prezentace, konstrukce sdělení a pointování, získávání pozornosti, budování vztahu s publikem)
- **Naše biologie jako životní výhoda** (naučte se díky poznatkům neurověd a biologie zlepšovat svoje psychické a fyzické zdraví, účinky chladu, práce s dopaminem, faktory dlouhověkosti, kvalita spánku a soustředění)
- **Osobní kritické myšlení** (práce s kognitivním zkreslením, vyhodnocování síly tvrzení a argumentů, filozofické principy kritického myšlení, úvod do vědecké metody pro pracovní život a manažerské uvažování)
- **Jak rozvíjet zdravý partnerský vztah** (zdravost vztahu a její projevy, neužitečné scénáře a jejich sebeospravedlňující lži, kooperativní přístup ke vztahu, témata ve vztazích, práce s otevřeností, principy budování zdravého vztahu, plánování)
- **Zdravá výchova dětí** (vědecký pohled na vztah rodič-dítě a jeho budování, metody práce s potřebami rodičů i dětí, řešení typických situací zdravou, tj. dlouhodobě prospěšnou, cestou)

Osobní koučování (délka sezení 60 min – 90 min, je možné koučovat nad konkrétním zadáním i za účelem osobního rozvoje obecně, vše dle dohody se zadavatelem)

Podprogram Duševní zdatnost (délka: 10 týdnů)

Tento program účastníkům přináší nejen vhled a informace, ale pomáhá reálně budovat účinné návyky, které zvyšují výkonnost i štěstí v životě. Pomocí konzistentní denní praxe umožňuje dosáhnout zásadní pozitivní změny ve fungování člověka. Program zahrnuje denní práci s mobilní aplikací od společnosti Positive Intelligence (v angličtině), týdenní edukativní obsah, týdenní

interaktivní skupinová sdílení a upevňování pokroku, úvodní a závěrečné koučovací sezení s certifikovaným PQ koučem.

Podprogram Koučovací přístup pro firemní praxi (délka: 6 dnů živého tréninku ve skupině max 10 lidí během 3-5 měsíců)

Cílem tohoto výcvikového programu je osvojení si mentorského a koučovacího přístupu jako způsobu myšlení podloženého moderními vědeckými poznatky a zvládnutí metodických základů vedení mentorovacího a koučovacího rozhovoru. Význam tohoto přístupu pro firemní praxi spočívá ve změně úhlu pohledu na problémy. V centru zájmu začne stát hledání zdrojů řešení a zkompetentňování druhých, aby se samostatně vypořádali s nároky každodenní práce.

Doplňující workshopy nosných témat

Spolupráce (každé téma může mít dle potřeby pokročilý navazující workshop, nabídka může být rozšířena po dohodě se zadavatelem):

- **Kontextování a reflexe** (udržení na cíl zaměřené, produktivní týmové diskuze, sladění očekávání, postojů a kontextu práce všech zúčastněných, zdravá intervence do probíhající spolupráce týmu s cílem udržet časovou i obsahovou efektivitu)
- **Operativní zpětná vazba** (dovednost okamžité reakce v běžných pracovních situacích s cílem adresovat problémy či nesoulad dříve, než přeroste v riziko konfliktů)
- **Konstruktivní diskuze a kritické myšlení** (vedení na cíl zaměřené kooperativní diskuze se schopností vážit argumenty svoje i kolegů, propojení schopnosti kritického myšlení, empatie a využití předem daných kritérií úspěchu)
- **Komunikace: struktura vyjádření a volba slov** (význam a používání větných vzorců, seznámení a trénink nejúčinnějších větných vzorců, efektivní struktura sdělení pro úspěšný přenos informace)
- **Efektivní porady** (příprava, agenda, stanovení smyslu a cílů, dělba rolí)

Inovace (každé téma může mít dle potřeby pokročilý navazující workshop, nabídka může být rozšířena po dohodě se zadavatelem):

- **Inovace v organizaci práce** (řešení otázky vztahu efektivitu a rychlosti práce, předkládá kritéria pro organizační změny – přesuny úkolů mezi odděleními, změny kapacitních možností atd.)
- **Inovace procesu či služby** (jak systematicky měnit nevýrobní procesy směrem k vyšší efektivně a přidané hodnotě, adresování překonávání typických překážek)
- **TRIZ: Systém ve světě technických inovací** (osvojení základů proslulé metodiky TRIZ shrnující principy vytváření inovativních řešení a evoluční trendy technických systémů)
- **Základy Design Thinking** (seznámení s principy přirozeného iterativního procesu tvorby inovativního řešení zahrnující zohlednění zákazníků/uživatelů, práci s předpoklady a umění redefinice problému)
- **Kreativní řešení problémů: Jak ve správný čas správně myslet** (aktivní práce s rozpořádáním našeho mozku pro různé typy kreativních úkolů)

Change management (každé téma může mít dle potřeby pokročilý navazující workshop, nabídka může být rozšířena po dohodě se zadavatelem):

- **Tvorba vize změny aneb „pohlednice z cíle cesty“** (význam vize změny a její využití pro úspěšnou změnu, způsob, jak formulovat vizi změny, která je dostatečně konkrétní, aby byla motivační, a současně obecná, aby umožňovala ostatním se k ní připojit a rozvíjet ji)
- **Když se dynamika ve firmě otočí proti změně** (řešení a reakce v situacích, kdy lidé ve firmě změnu odmítají, a to jak z pohledu situačního, tak celozměnového)
- **Změnová komunikace** (principy tvorby komunikačních plánů změn, efektivní formulace sdělení akcentující kooperativní témata, řešení neshod, vztah pozice ve firmě a obsahu komunikace)
- **Plánování změn** (principy úspěšné realizace změn – čemu a kdy věnovat pozornost, do jaké hloubky a co plánovat, koho a kdy zapojovat)

Leadership (každé téma může mít dle potřeby pokročilý navazující workshop, nabídka může být rozšířena po dohodě se zadavatelem):

- **Poslání a pravidla týmu** (udržování týmu sladěného a s pochopeným smyslem – „proč“, vytváření přehledného a férového prostředí, které lidi nesvazuje, ale jim umožňuje fungovat a rozhodovat se autonomně a správně)
- **Delegování práce a odpovědnosti** (kompetence členů týmu vs. velikost týmu, módy týmové práce – kdy pracovat individuálně, dvojicích, subtýmech a celém týmu, efektivní způsoby rozvoje a kapacitního delegování a přebírání práce)
- **Sdílení informací** (principy komunikace v rámci organizace - co, komu a kdy říkat v kontextu důvěry a užitečnosti)
- **Práce s důvěrou a angažovaností lidí** (vnitřní a vnější motivace, jejich zdroje a efektivita, příčiny demotivace, role důvěry a principy jejího budování, role lídrů v rozvíjení motivace a angažovanosti, práce s tématem jako základní role lídra)
- **Síla otázky a obrana proti manipulaci** (úvod do vyšší formy komunikace, principy vedení kooperativních rozhovorů pomocí otázek, trénink volby užitečných otázek, rozbor destruktivních a faulů, rozdíl mezi manipulací a pokročilou komunikací, rozpoznání manipulace a obrana proti ní)

Rozhodování (každé téma může mít dle potřeby pokročilý navazující workshop, nabídka může být rozšířena po dohodě se zadavatelem):

- **Objektivní rozhodování a data** (datová gramotnost a rozhodování, vizualizace jako pomocník či překážka, identifikace zavádějících informací)
- **Rozhodování při neúplných informacích** (konstrukce minimální potřebné sady informací a identifikace nedostatků, formulace hypotéz a možnosti jejich potvrzování, pojem očekávané hodnoty, hodnocení a práce s riziky)
- **Řešení nesouhlasu s rozhodnutím** (práce s rozhodnutím, se kterým osobně nesouhlasím, práce s lidmi, kteří nesouhlasí s učitelným rozhodnutím)
- **Kritéria a jejich změny** (síla kritériálního rozhodování, subjektivita kritérií, konstrukce užitečných kritérií, nevýhody příliš silných či slabých rozhodovacích kritérií, práce s kritérii v procesu rozhodování, identifikace nutnosti změn v kritériích, Goodhartův zákon)