



## ONLINE vzdelávacie aktivity v roku 2020

1

Situácia ohľadom šírenia vírusu COVID-19 spôsobila, že mnohí pracujeme z domu alebo v obmedzenom režime. Podpora zamestnancov v tomto období je dôležitým krokom k udržaniu ich motivácie, efektivity a osobnostného rastu. Firmy prechádzajú náročným obdobím, no **mnohé z nich sa ho rozhodli využiť strategicky: na vzdelávanie a rozvoj svojich ľudských zdrojov.**

Prinášame Vám prehľad **online školení a prednášok**, ktoré môžete Vy a Vaši zamestnanci **absolvovať aj z pohodlia domova.** Vzdelávanie prebieha prostredníctvom platformy Zoom alebo Teams. Pripojenie zabezpečíme my, Vy sa len prihlásite cez odkaz, ktorý Vám pošleme.

Teší sa na Vás tím spoločnosti **MEGA Education!**



## I. Ako viesť pracovné porady a stretnutia online

- príčiny a dôvody neúspešných porád
- deštruktívne a konštruktívne prvky porady
- rozhodovanie v rámci porady
- práca s otázkami a zvládanie iného názoru
- zhrnutie kľúčových rozhodnutí
- problémové situácie na porade
- minimálna/žiadna aktivita účastníkov
- „mŕtvy bod“ a jeho preklopenie
- zvládanie problémových účastníkov porady
- osobitosti porád vedených formou Livemeetingu (online, bez osobného kontaktu) a Scrum meetingov



**Trvanie:** 2 x poldeň

**Cena:** 180 €/osoba, 890 € na celý kurz a skupinu

**Uzavretá skupina podľa záujmu:** 5 – 12 osôb

**Otvorený kurz:** 28. – 29. 10. 2020 (8.30 – 12.00 h)

## 2. Prokrastinácia a riadenie času

- stanovovanie dosiahnuteľných cieľov
- prečo si nenechávať veci na poslednú chvíľu
- ako sa vymotať zo začarovaného kruhu prokrastinácie
- analýza hospodárenia s časom
- dôležitosť úloh, stanovenie cieľov
- kontrola časového plánu
- zlodeji času
- efektívne čítanie a využívanie pamäte



**Trvanie:** 2 x poldeň

**Cena:** 180 €/osoba, 890 € na celý kurz a skupinu

**Uzavretá skupina podľa záujmu:** 5 – 12 osôb

**Otvorený kurz:** 3. – 4. 11. 2020 (8.30 – 12.00 h)

## 3. Nenásilná komunikácia

- atribúty nenásilnej komunikácie: jasnosť, otvorenosť, empatia
- aktívne počúvanie a správne kladenie otázok
- proces nenásilnej komunikácie: pozorovanie, pocity, potreby, prosba
- práca s emóciami vo vypätých situáciách: ako sa k sebe správať profesionálne a ľudsky za každých okolností

- predvídanie blížiaceho sa konfliktu
- ako prijímať kritiku bez pocitu „zrady“ a „osobnej urážky“
- zameranie na problém vs. zameranie na riešenie
- hľadanie spoločného riešenia v priateľskej a nepriateľskej atmosfére



**Trvanie: 2 x poldeň**

**Cena: 180 €/osoba, 890 € na celý kurz a skupinu**

**Uzavretá skupina podľa záujmu: 5 – 12 osôb**

**Otvorený kurz: 3. – 4. 11. 2020 (8.30 – 12.00 h)**

#### 4. Zvládanie náročných situácií v komunikácii a asertivita

- význam asertivity v kontakte s okolím
- formy správania - manipulácia, agresivita, pasivita
- základné asertívne práva
- metódy a techniky asertívnej komunikácie
- asertivita na pracovisku a pri kontakte s okolím
- tri "s" asertivity - sebadôvera, sebaopoznanie, sebaúcta
- základné asertívne práva
- aktívne počúvanie
- poskytovanie a prijímanie efektívnej spätnej väzby
- asertívne vyjadrenie a prijatie kritiky a pochvaly
- asertívne zvládanie náročných situácií

3



**Trvanie: 2 x poldeň**

**Cena: 180 €/osoba, 890 € na celý kurz a skupinu**

**Uzavretá skupina podľa záujmu: 5 – 12 osôb**

**Otvorený kurz: podľa záujmu**

#### 5. Ako zvládať emócie a stres

- emocionálna inteligencia a jej vplyv na náš život
- EQ a jej vzťah k IQ, čo vieme ovplyvniť a odmerať
- piliere emocionálnej inteligencie a ich rozvoj
- vnímanie vlastných emócií – až keď vieme, čo sa s nami deje, vieme to ovládať
- riadenie vlastných negatívnych emócií – techniky zvládania emócií hnevu, strachu a smútku
- schopnosť vnímania a rozpoznania emócií druhých ľudí
- empatia ako základ vnímania druhých s cieľom dobrého budovania vzťahov
- obranné mechanizmy organizmu na stres



**Trvanie:** 2 x poldeň

**Cena:** 180 €/osoba, 890 € na celý kurz a skupinu

**Uzavretá skupina podľa záujmu:** 5 – 12 osôb

**Otvorený kurz:** 5. – 6. 11. 2020 (8.30 – 12.00 h)

## 6. Manažérska komunikácia v procese zmien

- metodiky riadenia zmien a 4 kľúčové prvky, ktoré treba dostať pod kontrolu
- psychologické aspekty zmien a ako sa s nimi vysporiadať
- ako iniciovať a implementovať zmeny v organizácii tak, aby pri ich zavádzaní bola zaistená maximálna miera podpory
- rola manažéra v období zmien
- ako pracovať s motiváciou tímu a jednotlivcov
- tipy a triky pre angažovanie managementu a pracovníkov cez facilitáciu kolektívnych seminárov a workshopov
- plán komunikácie pre vrcholový manažment i zamestnancov



**Trvanie:** 2 x poldeň

**Cena:** 180 €/osoba, 890 € na celý kurz a skupinu

**Uzavretá skupina podľa záujmu:** 5 – 12 osôb

**Otvorený kurz:** 9. – 10. 11. 2020 (8.30 – 12.00 h)

4

## 7. Ako udržať motiváciu zamestnancov počas homeofficu

- vonkajšia vs. vnútorná motivácia
- prekážky osobnej motivácie a spôsoby ich eliminácie
- vytvorenie sebamotivujúceho prostredia pre prácu z domu
- systém sebakontroly a plánovanie: ako oddeliť čas na prácu od času na oddych
- online hovory/porady: ako ich nastaviť tak, aby nás neoberali o energiu a motiváciu
- pasce sebamotivácie (prokrastinácia, nereálne ciele, nesprávne zvolené priority...)
- energetický manažment a krivka výkonnosti v rámci sebamotivácie
- pozitívne myslenie a sebaodmeňovanie



**Trvanie:** 2 x poldeň

**Cena:** 180 €/osoba, 890 € na celý kurz a skupinu

**Uzavretá skupina podľa záujmu:** 5 – 12 osôb

**Otvorený kurz:** 11. – 12. 11. 2020 (8.30 – 12.00 h)

## 8. Manažerský štartovací balíček (pre začínajúcich manažérov)

- osobnosť a kompetencie manažéra, rola manažéra
- komunikačné úlohy a schopnosti riadiaceho pracovníka
- vonkajšia vs. vnútorná motivácia
- techniky efektívnej komunikácie (jasné vyjadrovanie, aktívne počúvanie, kladenie otázok)
- práca s emóciami – ako im nepodľahnúť a zachovať sa ako profesionál
- ako pracovať s rôznymi typmi podriadených
- zvládanie náročných situácií a zamestnancov v komunikácii
- poskytovanie a prijímanie spätnej väzby, kritiky a pochvaly
- delegovanie – čo delegovať a čo nedelegovať v práci manažéra
- metódy na zvýšenie motivácie a angažovanosti zamestnancov



**Trvanie: 3 x poldeň**

**Cena: 270 €/osoba, 980 € na celý kurz a skupinu**

**Uzavretá skupina podľa záujmu: 4 – 12 osôb**

**Otvorený kurz: 23. – 25. 11. 2020 (8.30 – 12.00 h)**

## 9. Konštruktívna spätná väzba

- objektívne vs. subjektívne hodnotenie: ako byť konštruktívny a zachovať si nadhľad
- ako oddeliť názor od konkrétnej osoby
- vytvorenie správnej atmosféry
- práca s kritickými a pozitívnymi informáciami – ich správne načasovanie
- práca s otázkami a tichom
- vedenie motivačnej spätnej väzby



**Trvanie: 2 x poldeň**

**Cena: 180 €/osoba, 890 € na celý kurz a skupinu**

**Uzavretá skupina podľa záujmu: 5 – 12 osôb**

**Otvorený kurz: 18. – 19. 11. 2020 (8.30 – 12.00 h)**

## 10. Hodnotiace pohovory

- dôležitosť hodnotenia (spätná väzba ako dar)
- objektívne vs. subjektívne hodnotenie: ako byť konštruktívny a zachovať si nadhľad
- neutralita a racionalita pri hodnotiacom rozhovore
- práca s neverbálnymi signálmi (očný kontakt), otvorenými otázkami a tichom
- konštruktívne hodnotenie (citlivé využitie „JA“ jazyka)
- recipročné hodnotenie („Give it, receive it, ask for it, use it!“)
- know-how motivačného hodnotiaceho rozhovoru

- 3 kroky pri hodnotení: „Vypočuj si, prijmi a zmeň“



**Trvanie: 2 x poldeň**

**Cena: 180 €/osoba, 890 € na celý kurz a skupinu**

**Uzavretá skupina podľa záujmu: 5 – 12 osôb**

**Otvorený kurz: 18. – 19. 11. 2020 (8.30 – 12.00 h)**

## 11. Ako koučovať a viesť ľudí

- koučovanie ako efektívna metóda vedenia ľudí
- techniky koučovania napr. Grow, SMART, Disney stratégia, Pyramída hodnôt, 3 stoličky
- ako stanoviť ciele koučingu, aké otázky klásť, aby proces viedol k žiaducemu cieľu
- fázy koučovania
- direktívny a participatívny koučovací štýl
- výhody a nevýhody rôznych koučovacích štýlov a ako sa rozhodnúť pre ten správny
- ako previesť teóriu koučingu do praxe
- tvorba akčného plánu s využitím metódy SMART
- sebareflexia ako jeden z hlavných nástrojov koučingu
- vlastnosti dobrého kouča
- osobnostný rozvoj kouča



**Trvanie: 3 x poldeň**

**Cena: 270 €/osoba, 980 € na celý kurz a skupinu**

**Uzavretá skupina podľa záujmu: 5 – 12 osôb**

**Otvorený kurz: 9. – 11. 11. 2020 (8.30 – 12.00 h)**

## 12. Ako získať a presvedčiť iných

- reflektovať a proaktívne stavať na svojich silných stránkach pri získavaní druhých pre svoje nápady a myšlienky
- oboznámiť sa s typológiou „druhej strany“, porozumieť jej potrebám, očakávaniam a prispôbiť jej svoje správanie
- osvojiť si funkčné stratégie a postupy pri získavaní podpory druhých
- zlepšiť sa v zvládaní náročných situácií v komunikácii pri získavaní podpory zainteresovaných strán
- oboznámiť sa zo základnými modelmi riadenia zmeny v organizácii



**Trvanie: 2 x poldeň**

**Cena: 180 €/osoba, 890 € na celý kurz a skupinu**

**Uzavretá skupina podľa záujmu: 5 – 12 osôb**

**Otvorený kurz: otvára sa podľa záujmu**

---

### 13. Strategické plánovanie

- čo znamená pojem „stratégia“ v biznis prostredí
- stratégia vs. taktika
- proces strategického plánovania (formulovanie cieľov, formulovanie stratégie, implementácia stratégie)
- požiadavky na stanovovanie strategických cieľov
- faktory vplývajúce na obsah a výber cieľov
- záujmové skupiny a ich ciele
- hierarchia cieľov podniku
- členenie strategických cieľov
- strategické rozhodovanie
- strategická analýza (analýza externého a interného prostredia)



**Trvanie: 2 x poldeň**

**Cena: 195 €/osoba, 950 € na celý kurz a skupinu**

**Uzavretá skupina podľa záujmu: 5 – 12 osôb**

**Otvorený kurz: 27. – 30. 11. 2020 (8.30 – 12.00 h)**

7

---

### 14. Efektívna písomná (mailová) komunikácia a chat

- ako vystavať kvalitný, úderný a dynamický text
- silné slová vs. slovná vata
- „neverbálna komunikácia“ písaného textu
- ako textom presvedčiť a motivovať
- ako zaujať textom na prvýkrát
- najčastejšie zlozvyky v rámci písania
- pravidlá chatovej komunikácie (napr. krátke odpovede, otázky)
- práca s emóciami v chatovej komunikácii – vhodné oslovenie, ukončenie
- tykanie/vykanie, používanie emotikonov
- ako sa vyjadrovať stručne, ale výstižne, eliminácia nedorozumení a domýšľania, overenie pochopenia
- špecifiká chatovej komunikácie – cieľové skupiny



**Trvanie:** 2 x poldeň

**Cena:** 180 €/osoba, 890 € na celý kurz a skupinu

**Uzavretá skupina podľa záujmu:** 5 – 12 osôb

**Otvorený kurz:** 7. – 8. 12. 2020 (8.30 – 12.00 h)

## 15. Výber správneho zamestnanca a behaviorálne vedenie pohovorov

- Náborový proces – ako si rozvrhnúť svoj čas
- Kde hľadať a nájsť vhodných kandidátov
- Efektívna selekcia kandidátov – životopis a telefonický rozhovor
- Osobný pohovor a pohovor na diaľku – príprava, priebeh a charakter
- Behaviorálne vedenie pracovného pohovoru
- Využívanie techniky STAR (Situation, Task, Action, Result)
- Kladenie otázok – na ktoré otázky nezabudnúť a ktorým sa radšej vyhnúť
- Čítanie verbálnych a neverbálnych signálov
- Ako reagovať na otázky kandidátov
- Objektívne hodnotenie kandidáta
- Ktoré kompetencie si všímať a ako ich merať
- Precvičovanie behaviorálneho kladenia otázok

8



**Trvanie:** 2 x poldeň

**Cena:** 180 €/osoba, 890 € na celý kurz a skupinu

**Uzavretá skupina podľa záujmu:** 5 – 12 osôb

**Otvorený kurz:** 25. – 26. 11. 2020 (8.30 – 12.00 h)

## 16. Kreatívne myslenie

- prečo je pre nás dôležité byť kreatívny v pracovnom procese?
- ako nám môže kreativita pomôcť v práci?
- ako dosiahnuť kreativitu a aktívne zapojenie ľudí?
- kotol kreativity – zistíte, kedy ste najkreatívnejší, kedy vám kreativita chýba a kam ju v práci potrebujeme nasmerovať
- ako dospieť k zaujímavým nápadom spolu s jasnou stratégiou ako to dosiahnuť
- ako odbúravať strach z odmietnutia nápadu, strach prejaviť sa
- ako eliminovať prinášanie známych a prvoplánových návrhov riešení
- praktické tipy na naštartovanie kreativity v bežnom pracovnom živote
- 3 konkrétne kroky (návod), ako sa denne cvičiť v kreativite





**Trvanie:** 2 x poldeň

**Cena:** 180 €/osoba, 890 € na celý kurz a skupinu

**Uzavretá skupina podľa záujmu:** 5 – 12 osôb

**Otvorený kurz:** otvára sa podľa záujmu

## 17. IQ vs. EQ

- IQ – koncept a meranie rozumovej schopnosti riešiť novovzniknuté alebo obtiažne situácie, učiť sa zo skúseností alebo sa prispôbiť novým okolnostiam
- IQ a jeho význam pri pracovných výkonoch
- širšie chápanie inteligencie: telesne-pohybová, interpersonálna, verbálne-jazyková, logicko-matematická, intrapersonálna, vizuálne-priestorová, hudobná inteligencia
- piliere emocionálnej inteligencie a ich rozvoj
- vnímanie vlastných emócií – až keď vieme, čo sa s nami deje, vieme to ovládať
- riadenie vlastných negatívnych emócií – zdravé vyjadrenie a zvládanie náročných emócií
- schopnosť vnímania a rozpoznania emócií druhých ľudí
- empatia ako základ vnímania druhých s cieľom dobrého budovania vzťahov (profesionálnych aj osobných)
- postupy a nástroje pre ovplyvňovanie a riadenie emócie druhých ľudí
- emocionálna stabilita – zvládanie a obrana voči negatívnym emóciám a útokom druhých ľudí a dôstojné sebavyjadrenie

9



**Trvanie:** 2 x poldeň

**Cena:** 180 €/osoba, 890 € na celý kurz a skupinu

**Uzavretá skupina podľa záujmu:** 5 – 12 osôb

**Otvorený kurz:** otvára sa podľa záujmu

## 18. Profesionálna asistentka

- zodpovednosť, kompetencie a právomoci asistentského personálu
- ako sa nepopáliť pri osobnej, telefonicknej a mailovej komunikácii s klientmi, nadriadeným a spolupracovníkmi
- osobnostná typológia a komunikačné stratégie (vnútri firmy, aj navonok)
- ako si poradiť s neprijemnými a náročnými situáciami priamo z praxe
- ako pracovať efektívne aj pod tlakom
- ako predvídať a byť vždy o krok vpred (správne plánovanie a nastavenie priorít)
- spoločenská etiketa a biznis protokol v práci asistentského personálu
- praktické tipy z každodennej asistentskej praxe



**Trvanie: 2 x poldeň**

**Cena: 180 €/osoba, 890 € na celý kurz a skupinu**

**Uzavretá skupina podľa záujmu: 5 – 12 osôb**

**Otvorený kurz: 27. a 30. 11. 2020 (8.30 – 12.00 h)**

---

## 19. Tréning pamäte

- ako funguje pamäť a prečo zabúdame
- ako súvisí pamäť s pozornosťou, myslením a učením
- ako zlepšovať pamäťové funkcie mozgu
- ako udržať mentálnu kondíciu v priebehu života (pravidelnosť cvičení)
- ako si zapamätať konkrétne informácie (čísla, piny, heslá, pojmy a pod.)
- ďalšie techniky, ako podporiť zdravie a optimálny výkon mozgu



**Trvanie: 2 x poldeň**

**Cena: 180 €/osoba, 890 € na celý kurz a skupinu**

**Uzavretá skupina podľa záujmu: 5 – 12 osôb**

**Otvorený kurz: 3. – 4. 11. 2020 (8.30 – 12.00 h)**

## I. Sme rôzni... naučme sa spolu vychádzať

- podobnosti a odlišnosti v tíme či v rodine – čo prinášajú a berú
- stratégie, akými sa vyrovnávame s tým, čo nás vyrušuje a hnevá
- ocenenie odlišností – náročná, ale kráľovská cesta k spolupráci



**Trvanie: 2 h**

**Cena: 59 €/osoba, pri uzavretej skupine od 5 max. 20 osôb 350 €**

## 2. Aby nám emócie slúžili

- emócie posilňujú, napíňajú, ale tiež zraňujú a oslabujú – porozumejme im
- moje emócie – vhlád a zručnosti, aby slúžili mne i môjmu okoliu
- emócie druhých ľudí – vhlád a zručnosti, aby slúžili druhým i mne



**Trvanie: 2 h**

**Cena: 59 €/osoba, pri uzavretej skupine od 6 max. 20 osôb 350 €**

## 3. Ako si ustrážiť vlastné hranice

- niekto má hranice hrubé a niekto žiadne – čo to znamená?
- asertívne sa chrániť i dožadovať sa oprávnených požiadaviek
- ako zrelo povedať NIE



**Trvanie: 2 h**

**Cena: 59 €/osoba, pri uzavretej skupine od 5 max. 20 osôb 350 €**

## 4. Komunikácia v rodine, ktorá oslobodzuje a spája

- rodina ako najlepšia škola, kde sa učíme vychádzať so sebou a s druhými ľuďmi
- aká sme rodina (v bežnom čase a v čase neistoty)?
- v jednej domácnosti sme rôzni i podobní: kto sme a na čom nám záleží?
- cesty podpornej komunikácie; pomáhať nie je vôbec jednoduché a samozrejmé
- niekedy je potrebná konfrontácia, dá sa viesť silno a zdravo
- sloboda jedinca v rodine a záväzok voči druhým



**Trvanie: 2 h**

**Cena: 59 €/osoba, pri uzavretej skupine od 5 max. 20 osôb 350 €**

