



AKADÉMIA REZILIENCIE:

**zvyšovanie psychickej odolnosti a angažovanosti
zamestnancov/manažérov v dobe krízy.**

2021

Dobrý deň,

Žijeme dobu, ktorú naše generácie nedokážu prirovnať k žiadnej inej. Každý deň nám prináša nové výzvy a problémy. Mnohokrát sa musíme rozhodovať s nedostatkom informácií a pod tlakom. V takýchto kritických situáciách je nesmierne dôležité pracovať na zvyšovaní svojej reziliencie, psychickej odolnosti, kritickom myslení, regulácii svojej emocionality a zároveň podporovaní angažovanosti na projektoch, ktoré sú pre Váš biznis kľúčové. V tejto dobe potrebujú pracovať na svojej reziliencii nie len jednotlivci, ale aj firmy ako celky. Práve preto by malo zamestnávateľom, manažérom, riaditeľom a lídrom záležať na posilňovaní a budovaní reziliencie svojich zamestnancov. Je to potrebné viac ako kedykoľvek predtým. Na prvé miesto jednoducho musíme dať ľudí. Primárnymi stakeholdermi musia byť zamestnanci, ktorým koncept reziliencie umožní:

- kriticky myslieť,
- regulovať svoju emocionalitu najmä v zmysle impulzívnosti,
- pracovať na svojom energy-managemente,
- vytrvať a doťahovať veci do úspešného konca,
- budovať dobré vzťahy založené na dôvere,
- budovať realistický optimizmus zo svojho vnútra,
- uvedomiť si silu hodnôt a kongruencie.

Všetko vyššie uvedené sa dá merať. Tieto body nazývame kompetenciami reziliencie a práve ich úroveň, tak ako ich máte Vy zastúpené vo svojom osobnom „repertoári“, determinuje Vaše RQ (resilience quotient). Áno, čítate správne. Tak ako sa dá merať naše IQ, v posledných rokoch sme uznali dôležitosť EQ, budúcnosť bude patriť nášmu RQ.

Na našej reziliencii záleží. Reziliencia je vedecký koncept, ktorý vychádza z moderných výskumov v psychológii, ale integruje v sebe aj stáročiami overenú múdrosť antických filozofov – Sokrata – otca kritického myslenia a Aristotela, ktorého slovami sa dá reziliencia asi najjednoduchšie zadefinovať: „Stávame sa tým, čo opakovaním robíme.“ Reziliencia je naša schopnosť vedome si vytvárať vlastný systém, ktorý sa bude starať o naše optimálne fungovanie tak v pracovnej ako aj osobnej oblasti. Reziliencia je naša schopnosť zvládať záťažové situácie vďaka svojmu aktívnemu prístupu k vytváraniu si mikro-rezilientných návykov.

Na našom mentálnom zdraví a rozvoji našej schopnosti zvládať záťažové situácie záleží. Využite možnosť zoznámiť sa s našim prístupom.

V prípade akýchkoľvek otázok ma prosím neváhajte kontaktovať.

Ďakujem za Vašu dôveru a teším sa na spoluprácu!

S úctou,

Zuzana Čmelíková

PhDr. Zuzana Čmelíková, PhD.



Konateľka, senior-trénerka

Better Future, s.r.o.



mobil: 00421 907 684 817

e-mail: zcmelikova@better-future.eu

Akadémia reziliencie:

zvyšovanie psychickej odolnosti a angažovanosti zamestnancov/manažérov v dobe krízy.

Lektorka: PhDr. Zuzana Čmelíková, PhD.

I. On-line modul: Reziliencia – ako začať na nej pracovať

Reziliencia – čo to je? Prečo je dôležitá? Predstavenie konceptu reziliencie a jeho potenciálu pre optimalizáciu výkonu v pracovnom i osobnom živote. Kompetencie reziliencie (sebauvedomenie, sebaregulácia, realistický optimizmus, kritické myslenie, energy-management, vzťahy, GRIT= Vaša vášeň x vytrvalosť); Praktické **techniky „real-time resilience“ (reziliencia tu a teraz)**;

Budovanie osobnej reziliencie. Diagnostika Vášho RQ (resilience quotient) – pred webinárom sa všetkým účastníkom zašle link s RQ testom v elektronickej verzii. Na webinári budeme podávať spätnú väzbu k úrovni kľúčových kompetencií reziliencie. Predmetom webinára bude aj nácvik techník na budovanie mikro-rezilientných návykov pre rozvoj kľúčových kompetencií reziliencie.

Lektorka: PhDr. Zuzana Čmelíková, PhD.

Rozsah modulu: 4 hodiny

II. On-line modul: Self-leadership. Etika. Reziliencia. Kritické myslenie & realistický optimizmus

Sebauvedomenie & Sebaregulácia. Osobné hodnoty; Vízie; Ciele; Test spúšťačov – nácvik techník pre lepšie zvládanie stresu a vlastnej impulzívnosti. Prípadové štúdie na tréning a reguláciu svojej emocionality. **Tvorba plánu rozvoja osobnej reziliencie.**

Kritické myslenie – prečo je dôležité poznať základy kauzálnej analýzy. Ako sa naučiť kriticky myslieť? Praktické rady, cvičenia, prípadové štúdie.

Realistický optimizmus, mentálna pružnosť a kritické myslenie – práca s myšlienkovými vzorcami a pascami našej mysle. **Efektívne riešenie problémov** s využitím kauzálnej analýzy. **Mentálne hry.**

Lektorka: PhDr. Zuzana Čmelíková, PhD.

Rozsah modulu: 4 hodiny

III. On-line modul

Energy-management & vytrvalosť.

Reziliencia. Energy-management. Optimálny výkon. Vzťahy. 4 Piliere reziliencie (fyzický, mentálny, emocionálny a spirituálny) ako základ efektívneho energy-managementu a budovania dobrých vzťahov nie len v ťažkých časoch.

Optimálny výkon a vytrvalosť– čo to je GRIT? Prečo je dôležitý? Ako pracovať na udržateľnosti optimálneho výkonu?

Lektorka: PhDr. Zuzana Čmelíková, PhD.

**Rozsah modulu: celý deň (prezenčne),
prípadne 2 x 2 (4hodinové) moduly on-line**

Profil trénerky: PhDr. Zuzana Čmelíková, PhD.

Zuzana Čmelíková má ukončený 3. stupeň vysokoškolského štúdia v odbore humánny manažment na Univerzite Mateja Bela. Úspešne absolvovala odborné zahraničné stáže v Belgicku (Boston University v Bruseli) a v U.S.A. na Jepson School of Leadership Studies, University of Richmond v Richmonde a na Darden School of Business, University of Virginia v Charletosville. Svoje odborné skúsenosti vo firemnom vzdelávaní získala aj prostredníctvom programu Internship v Ukrop's Super Markets Inc. v Richmonde, Virginia, USA. V rokoch 2004-2009 pracovala na Univerzite Mateja Bela ako odborná asistentka, zástupkyňa vedúceho katedry a členka akademického senátu. V tom istom období pôsobila v Centre aplikovanej etiky BB CAE ako trénerka a koučka. Od roku 2009 - 2011 pôsobila v Belgicku ako Independent Researcher. Venovala sa štúdiu organizačného leadershipu, organizačnej kultúry, organizačným hodnotám a firemným vzdelávacím programom. Svoje skúsenosti zhrnula do odbornej monografie, ktorá je v súčasnosti odporúčaným študijným materiálom pre vysoké školy humanitného a spoločenskovedného zamerania. V roku 2011 založila svoju vlastnú vzdelávaciu spoločnosť Better Future, s.r.o., kde v súčasnosti pôsobí ako manažérka a senior-trénerka. Zároveň sa viac ako 15 rokov venuje lektorskej a trénerskej činnosti najmä v oblastiach diagnostika a tvorba organizačnej kultúry, leadership development, self-management, reziliencia, stres manažment, manažment času, manažérske tréningy, tréningy soft-skills. V roku 2017 bola účastníčkou svojich tréningov nominovaná na ocenenie „Lektor roka 2017“. V rámci tejto súťaže bola finalistkou. V roku 2019 sa stala medzinárodne certifikovanou trénerkou persolog® na zvyšovanie osobnej výkonnosti, organizačnej výkonnosti a zefektívňovanie komunikácie a tímovej práce. V roku 2020 získala certifikáciu na University of Pennsylvania v špecializácii Pozitívna psychológia a reziliencia, priamo od tvorcov tohto konceptu (Martin Seligman, Angela Duckworth, Karen Reivich, James Pawelski).



Tešíme sa na našu spoluprácu!

Better Future

&

reziliencia.sk