

Akadémia zdravého rozumu

Ešte predtým, než namietnete „Veď ja používam zdravý rozum“, pozrite sa, na čo konkrétne sme mysleli, keď sme tento rozvojový program pomenovali takým netradičným názvom. Zamyslite sa, či by sa takýto jedinečný, rozvojový program hodil Vám, Vaším manažérom a Vaším zamestnancom. Dovoľte nám predstaviť niekoľko praktických a užitočných dôvodov, prečo by ste tejto Akadémii mohli povedať ÁNO.

Žijeme neľahkú dobu. Mnohé z našich zabehnutých rutín nám nová situácia úplne zrušila a nepredvídateľné okolnosti nás stavajú pred nové výzvy. Väčšina z nás sa zo všetkých síl snaží adaptovať na novú situáciu. Zmena sa stala jedinou istotou posledného obdobia. A platí to doslova a do písmena.

Prečo „Akadémia zdravého rozumu“?

- Pretože je zameraná na Vás, na Vašu firmu, Vaše tímy, Vašich zamestnancov. Vy budete napredovať. Vy dostanete do rúk konkrétne praktické nástroje na zlepšovanie seba. Vy budete rásť a rozvíjať sa. Pretože táto akadémia spája pohľad a znalosti dvoch zaniietených ľudí, ktorí vám tieto znalosti sprostredkujú na základe poznatkov svojej dlhoročnej praxe.

Čo je „Akadémia zdravého rozumu“?

- Komplexný zážitkový, rozvojový program tak pre firmy, lídrov, manažérov, zamestnancov ako aj pre jednotlivcov so záujmom o **optimalizáciu svojho výkonu a posilňovanie reziliencie a angažovanosti** na tom, čo práve Vy alebo Vaša firma považuje za dôležité.

Aké sú jej ciele?

- Hlavným cieľom tejto akadémie je prostredníctvom budovania **ZODPOVEDNÝCH ZAMESTNANCOV BUDOVANIE ZODPOVEDNÝCH KOMUNIT**. Tými komunitami máme na mysli organizácie rôzneho druhu, korporácie, firmy, neziskové organizácie, školy, záujmové združenia, ale aj rodiny a v neposlednom rade VÁS ako základný prvok/bunku týchto komunít.

V čom je unikátna?

- Celá akadémia **má interdisciplinárny charakter**. Je postavená na vedeckých poznatkoch a výskumoch z nielen organizačného leadershipu, nie len pozitívnej psychológie a nie len organizačnej etiky. Spája nielen poznatky ale aj praktické zručnosti.

Čo konkrétne obsahuje?

- Viacmodulový rozvojový program, v rámci ktorého Vám nie len predstavíme kľúčové kompetencie a zručnosti osobnej, tímovej a firemnej reziliencie, ale Vám ich aj **diagnostikujeme (RQ – resilience quotient)** a podáme individuálnu spätnú väzbu, na základe ktorej si vytvoríte Osobný plán rozvoja Vašej/tímovej/firemnej reziliencie.

Čo ešte obsahuje?

- Prakticky uchopiteľné techniky, prípadové štúdie, mentálne hry, tréningy zručností, ktorých zvládnutie podporí Vašu silu v konkrétnych kompetenciách reziliencie (sebauvedomenie, sebaregulácia, zvyšovanie sebadôvery, kritické myslenie, realistický optimizmus, vytrvalosť, energy-management, budovanie dobrých vzťahov).

Kto za to môže?

- Táto akadémia je srdcovou záležitosťou Zuzky a Peťa. Osobne nám záleží, aby ste z tohto programu dokázali práve VY vyťažiť čo najviac.

MODULY:

I. modul:

Self-Leadership, Individuálna etika a osobná reziliencia

Leadership, Organizačná etika, Firemná/tímová reziliencia

Predstavenie konceptov (leadership, organizačná etika, reziliencia), spoločných prienikov, diagnostika Vášho RQ - pred tréningom/weibnárom Vám zašleme link na on-line test, spolu sa potom budeme venovať podávaniu spätnej väzby.

Rozsah modulu: 4 hodiny

II. modul:

Sebauvedomenie ako základný predpoklad budovania seba a zodpovedných komunít

Čo je to sebauvedomenie? Čo je to komunita? Aká je to zodpovedná komunita? Ako môžem ja pracovať na svojom rozvoji a ako sa buduje dobrá komunita? Ako budovať vzťah so sebou? Aká je sila vzťahu JA & ZODPOVEDNÁ KOMUNITA?

Kvalita vzťahu so sebou určuje kvalitu našich rozhodnutí. Vzájomná kvalita vzťahu jednotlivca a komunity determinuje hodnotu, zmysel, účel a podstatu existencie danej komunity (rodiny, firmy, neziskovej organizácie, ...).

Rozsah modulu: 4 hodiny

III. modul

Sebaregulácia a regulácia impulzivnosti „Spúšťače“ našej impulzivnosti – poznáte ich? Prečo ľudia ukazujú prstom na druhých? Emocionálna inteligencia a reziliencia. Prijatie zodpovednosti za svoje city. Techniky rozvoja sebaregulácie. Prekonávanie strachu ako nástroj rozvoja osobnosti.

Rozsah modulu: 4 hodiny

IV. modul

Kritické myslenie a jeho vplyv na kvalitu nášho života.

Kauzálna analýza ako základový kameň kritického myslenia. Techniky rozvoja kritického myslenia. Mentálne hry.

Morálna imaginácia - ako efektívny manažérsky nástroj pre skvalitnenie rozhodovania.

Prípadové štúdie.

Rozsah modulu: 4 hodiny

V. modul

Realistický optimizmus.

Vedeli ste, že aj z pesimistu sa môže stať realistický optimista? Ako sa naučiť realistickému optimizmu? Čo to je a prečo sa mi ho oplatí rozvíjať?

Rozsah modulu: 4 hodiny

VI. modul

Vytrvalosť

(GRIT = vášeň x vytrvalosť. Ako dokážete spoznať svoju vášeň? Ako vedome podporovať Vašu vytrvalosť? Prípadové štúdie. Rolové hry. Ako súvisí vášeň so silnými stránkami a hodnotami?

Rozsah modulu: 4 hodiny

VII. modul

Energy-management

Time management nepostačuje! Máte 24 hodín k životu. To čo sa oplatí naozaj manažovať je Vaša vlastná energia. V nej je ukrytá podstatná časť Vášho potenciálu.

Tvorba plánu osobného energy-managementu v 4 pilieroch reziliencie (fyzický, mentálny, emocionálny, spirituálny/hodnotový)

Rozsah modulu: 4 hodiny

VIII: modul

Budovanie dobrých vzťahov

Aj vzťahy môžu byť zdravé. Budovaním zdravého Ja budujete zdravé vzťahy. Čo vám pomôže a čo naopak ublíži? Chcete vedieť, čo je komunikačný diamant? Priblížime vám pojmy ako: Empatia v biznise. Empatia v rodine. Spontánna dôvera. Úcta. Kongruencia. Bezpodmienečné pozitívne prijatie. A dostanete samozrejme dôvody – vaše „Prečo“. Prečo to mám používať? V čom mi to pomôže?

persolog® Personality Factor Profile

Rozsah modulu: 2 x 4 hodiny

Cieľová skupina:

riaditelia, manažéri, lídri, HR manažéri, zamestnanci, tím-lídri, jednotlivci so záujmom o osobnostný rozvoj a získanie kompetencií pre zručnosti budúcnosti podporujúce angažovanosť, psychickú odolnosť a rezilienciu

Lektori: Zuzka & Peťo (viď profily nižšie)

Profily trénerov:

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, kde bola súčasťou HR tímu. V rokoch 2004-2009 pracovala na Univerzite Mateja Bela ako odborná asistentka, zástupkyňa vedúceho katedry a členka akademického senátu. V tom istom období bola trénerkou a etickou poradkyňou v Centre aplikovanej etiky BB CAE. 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 vzdelávaciu spoločnosť Better Future, s.r.o., kde v súčasnosti pôsobí ako manažérka a senior-trénerka. Zároveň sa takmer 20 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). V tom istom roku ukončila špecializáciu v „Strategickom manažmente a Inováciách“ na Copennhagen Business School. V súčasnosti žije svoju vášeň k leadershipu štúdiom „Savoir-Relier leadership“ na HEC v Paríži.



Mgr. Peter Sunyík

Ukončil som II. stupeň vysokoškolského štúdia v odboroch psychológia a sociálne vedy na Fakulte sociálnych vied Univerzity Konštantína Filozofa v Nitre. Počas štúdia som sa špecializoval na aplikáciu Prístupu zameraného na človeka (Person Centered Approach – PCA).



Po ukončení univerzity som sa zamestnal v Psychiatrickej nemocnici, kde som viedol skupinové aktivity s pacientmi. Svoje odborné skúsenosti pri aplikovaní PCA som hlboko rozvinul počas takmer 12 ročného pôsobenia vo väzenských zariadeniach, kde som robil individuálne a skupinové aktivity s odsúdenými za najrozličnejšie trestné činy, s najrozličnejšími osobnostnými charakteristikami. Na Univerzite Konštantína Filozofa v Nitre som niekoľko rokov viedol seminár „Aplikácia PCA v poradenstve a organizáciách“.

Potenciál PCA som využil aj vo firemnom prostredí, kde som ako vedúci útvaru vzdelávania pomáhal zlepšovať vzťahy a pracovné prostredie. Rovnako využívam silu PCA v športe, ako tenisový tréner a mentálny kouč.

V rámci firemného prostredia sa špecializujem na individuálny koučing, skupinové formy práce – školenia a teambuildingy, vedenie dlhodobých „talent“ programov. Moje zásadné oblasti pôsobenia sú najmä: osobné a pracovné vzťahy, potenciál empatie, PCA prístup, autentická komunikácia, sebadôvera, plne fungujúca osobnosť, odkrývanie vlastných bariér, budovanie dôvery, otváranie sa zmene a iné.

Pomáham ľuďom rásť, nakopnúť sa, zamyslieť sa, pochopiť seba a ostatných a nájsť pokoj v duši. Každý dostáva toľko lásky, rešpektu a úcty, koľko dokáže dať sám sebe.

„Semienka mnohých rastlín môžu roky spať, ale za vhodných podmienok klíčia, rastú a nakoniec celé rozkvitnú.“ C.R.Rogers

ODMEŇTE

**sami seba, Vašich manažérov a zamestnancov, alebo priateľov
možnosťou pripraviť sa na nový normál.
Ponúkame Vám našu odbornosť, pozornosť a skutočný záujem.**

**Ďakujeme za Vašu dôveru.
Veríme, že byť lepším sa dá!**

Zuzka & Peťo