



# REZILIENCIA & ENERGY-MANAGEMENT:

## budovanie mikro-rezilientných návykov

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 osobnej, tímovej i organizačnej reziliencie, psychickej odolnosti a angažovanosti

Do popredia sa dostávajú zručnosti ako:

- rozvoj osobnej / tímovej / firemnej / organizačnej kongruencie,
- rozvoj kritického myslenia,
- regulácia impulzivností,
- posilňovanie realistického optimizmu,
- budovanie efektívneho energy-managementu,
- posilňovanie vytrvalosti a schopnosti doťahovať projekty do úspešného konca,
- budovanie dobrých vzťahov.

Všetky vyššie uvedené kompetencie sú merateľné (RQ) a dajú sa vedome rozvíjať. Práve preto by malo zamestnávateľom, manažérom, riaditeľom a lídrom záležať na posilňovaní 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 lepšie zvládať stresové a záťažové situácie.

V prípade akýchkoľvek otázok nás prosím neváhajte kontaktovať. Ďakujeme za Vašu dôveru a tešíme 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](mailto:zcmelikova@better-future.eu)

# REZILIENCIA & ENERGY-MANAGEMENT:

## budovanie mikro-rezilientných návykov

Lektorka: PhDr. Zuzana Čmelíková, PhD.

### On-line modul:

Hlavným cieľom webinára je **naučiť Vás vytvoriť vlastný systém, ktorý sa bude starať o „dobíjanie“ Vašich bateriek v 4 kľúčových pilieroch reziliencie: fyzickej, mentálnej, emocionálnej a spirituálnej/ hodnotovej.**

Na webinári si vytvoríte „Plán osobného energy-managementu“, ktorý si sami "ušíjete" na mieru podľa Vašich vlastných osobných hodnôt a priorít. Váš self-leadership je Vaším „autopilotom“. Počas webinára sa ho pokúsime nastaviť spoločne tak, aby Vás riadil tým správnym, žiadúcim smerom a pozitívne ovplyvňoval celkovú kvalitu Vášho života - zvládanie stresových situácií, zvyšovanie angažovanosti, kongruencie, výkonnosti a spokojnosti.

Lektorka: PhDr. Zuzana Čmelíková, PhD.

**Rozsah modulu: 4 hodiny**

### **Profil trénerky: PhDr. Zuzana Čmelíková, PhD.**

Zuzana Čmelíková má ukončený 3. stupeň vysokoškolského štúdia v odbore humánný 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  
&  
[www.reziliencia.sk](http://www.reziliencia.sk)**