

<b>Název</b>	<b>"Sebepoznání" – zvyšování osobní efektivity</b>
<b>Komu je program určen</b>	Pracovníkům, kteří potřebují otevřeně komunikovat a prohloubit svoji přirozenou autoritu (Např.: při rozjezdu nové technologie v zahraničí).
<b>Co získáte pro praxi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Poznáte typ svého temperamentu, naučíte se asertivním reakcím a zjistíte, jak spolupracovat a řešit konflikty.</li> <li>• Zjistíte, jak vás ovlivňuje stres a naučíte se relaxovat.</li> <li>• Poznáte svou přirozenou týmovou roli.</li> <li>• Zjistíte, co je zapotřebí ještě „dopilovat“ před odjezdem.</li> </ul>
<b>Obsah programu</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Osobnostní kostka (orientační hodnocení temperamentu).</li> <li>• Proaktivita.</li> <li>• Teorie stresu, Relaxace I.</li> <li>• Autodiagnostika stresu, Relaxace II.</li> <li>• Zóna stresového komfortu.</li> <li>• Diagnostika podání ruky.</li> <li>• Týmové role (Belbínův test).</li> <li>• Asertivní techniky a dovednosti.</li> <li>• Strategie řešení konfliktu (Kilmanův dotazník).</li> <li>• Spolupráce v zóně stresového komfortu a mimo ni.</li> </ul>
<b>Metody výuky</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dotazníky.</li> <li>• Individuální a týmové úkoly.</li> <li>• Aktivní relaxace.</li> </ul>
<b>Lektor</b>	<b>PhDr. Stanislava Podžorná, Ing. Lumír Pektor</b>
<b>Rozsah a termín</b>	<b>2 dny (8–16 hodin) / termín a čas dle dohody s klientem.</b>
<b>Místo realizace</b>	Dle dohody s klientem.
<b>Kontaktní osoba</b>	<p><b>Ing. Zdeněk Michálek</b></p> <p>Mobil: + 420 606 760 130</p> <p>E-mail: zmichalek@hmpartners.cz</p>