

## Ponuka školení, ktoré poskytujem v rámci mojej lektorskej praxe:

<i>Riadenie času:</i>	<i>Trvanie:</i>
<i>Time a stres management</i>	<i>1 deň, 2 dni</i>
<i>Time, stres management a prokrastinácia</i>	<i>2 dni</i>
<i>Efektivita v práci</i>	<i>1 deň</i>

- *Riadenie svojho času, plánovanie a prioritizácia úloh, ako sa vysporiadať so stresom a zabrániť syndrómu vyhorenia*

<i>Tímová práca:</i>	<i>Trvanie:</i>
<i>Tímová spolupráca – vedenie ľudí v tíme</i>	<i>2 dni</i>
<i>Tímová synergia - workshop (počet osôb 12 – 25)</i>	<i>1 deň</i>
<i>Budovanie vzťahov v tíme. Ako správne narábať s odlišnosťami v diverzifikovanom tíme.</i>	<i>2 dni</i>

- *Ako účinne viesť ľudí v tíme, faktory ovplyvňujúce efektivitu tímu, prijatie a chápanie jednotlivých typov ľudí v pracovnom tíme*

<i>Vyjednávanie:</i>	<i>Trvanie:</i>
<i>Vyjednávacie zručnosti</i>	<i>1 deň, 2 dni</i>
<i>Účinná prezentácia v negociačnom procese</i>	<i>1 deň, 2 dni</i>
<i>Praktické obchodné zručnosti</i>	<i>1 deň</i>

- *Vyjednávacie prístupy, účinná argumentácia, spoznávanie protistrany*
- *Štruktúra obchodnej prezentácie, metódy a techniky vedenia obchodného rozhovoru*

<i>Komunikačné zručnosti:</i>	<i>Trvanie:</i>
<b>Profesionálna komunikácia</b>	<b>1 deň</b>
<b>Komunikácia manažéra v organizácii</b>	<b>1 deň</b>
<b>Asertívna komunikácia v praxi</b>	<b>1 deň</b>
<b>Trenažér asertivity</b>	<b>2 dni</b>
<b>Business komunikácia v praxi</b>	<b>2 dni</b>
<b>Dištančná komunikácia: profesionálna telefonická a e-mailová komunikácia, videohovor</b>	<b>1 deň</b>

- Ako efektívne komunikovať, a tým úspešne napredovať v profesijnom i súkromnom živote, ako viesť rozhovor primerane situácii a typu človeka  
(tréningový program vhodný aj pre „open space“ pracoviská)
- Asertivita, ako spôsob sebaapredovania sa, pozitívneho prístupu k svojmu okoliu, návod na elimináciu konfliktného jednania s problémovými ľuďmi

<i>Konflikty, ich predchádzanie, riešenie:</i>	<i>Trvanie:</i>
<b>Riešenie konfliktných situácií</b>	<b>1 deň</b>
<b>Konštruktívne riešenie problémov</b>	<b>1 deň</b>

- Ako úspešne predchádzať konfliktným situáciám, riešiť vzniknuté konflikty a stresové situácie na pracovisku

<i>Motivácia:</i>	<i>Trvanie:</i>
<b>Motivácia zamestnancov</b>	<b>1 deň</b>
<b>Motivácia – Potenciál – Výkon (workshop)</b>	<b>3 hodiny</b>
<b>Selfmanagement a Emocionálna inteligencia</b>	<b>1 deň, 2 dni</b>

- Ako rozpoznať individuálne potreby a prednosti jednotlivcov a na základe toho ich motivovať
- k pracovnej výkonnosti, využívať zákonitosti efektívnej motivácie k výkonu a stabilite, ktoré sú zárukou prosperity firmy a konkurenčnou výhodou, ako využívať svoje prednosti, štýl vedenia a viesť motivačné rozhovory s rôznymi typmi pracovníkov

<b>Vedenie ľudí:</b>	<b>Trvanie:</b>
<b>Leadership I.</b>	<b>1 deň</b>
<b>Leadership II – emocionálna inteligencia lídra</b>	<b>2 dni</b>
<b>Manager v roli kouča</b>	<b>1 deň</b>
<b>Zmena role – zmena postoja</b>	<b>2 dni</b>

<b>Kurzy pre asistentky:</b>	<b>Trvanie:</b>
<b>Time a stres management pre asistentky</b>	<b>1 deň</b>
<b>Efektívna komunikácia pre asistentky</b>	<b>1 deň</b>
<b>Emocionálna inteligencia pre asistentky</b>	<b>1 deň</b>
<b>Profesionálna asistentka</b>	<b>1 deň</b>

<b>Umenie prezentovať:</b>	<b>Trvanie:</b>
<b>Prezentačné zručnosti</b>	<b>1 deň</b>
<b>Trenažér prezentačných zručností</b>	<b>2 dni</b>

<b>Hodnotenie zamestnancov:</b>	<b>Trvanie:</b>
<b>Vedenie hodnotiacich rozhovorov (Evaluation)</b>	<b>1 deň</b>

<b>Vzdelávanie</b>	<b>Trvanie</b>
<b>Interný lektor</b>	<b>2 dni</b>
<b>„Silver“ vzdelávanie. (Vzdelávanie pracovníkov 50+)</b>	<b>2 dni</b>

V prípade záujmu poskytnem navrhovanú osnovu pre konkrétne školenie/tréning.

**VIVERE PLUS, s.r.o.**

Zelinárska 2 | 821 08 Bratislava | Slovakia  
+421 (0)903 477 336 | [vivereplus@gmail.com](mailto:vivereplus@gmail.com)

[www.vivereplus.sk](http://www.vivereplus.sk)

©All rights reserved

Tréningový program prispôsobujem vždy požiadavkám zadávateľa, môže pozostávať i z iných tém, ktoré je potrebné v organizácii nastaviť.

Vypracovala: Mgr. Mária Černáková

V Bratislave, dňa: 07.03.2019