



## A 21. századi Ninja

### Reziliencia és sikeresség egy változó világban

A csúcsteljesítők nem véletlenül azok. Siker és elismerés iránti szükségletük az átlagosnál nagyobb, így tehetségükből, képességeikből 120%-ot adnak. Kiválóan alkalmazkodnak a szervezeti elvárásokhoz, ám gyakran elhanyagolják saját igényeiket. Ez a fajta gondolkodásmód gyakran nem szolgálja testi-lelki jóllétüket, ami a 21. századi munkavállalók egyre fontosabb elvárása. Ma egyre inkább vágyunk arra, hogy legyen elég kedvünk és energiánk az életünk összes fontos területére, hogy azokat teljes odaadással végezzük és élvezzük.

*„A sikerességet nem csupán a jobb időgazdálkodás eredményezi, hanem a határaink jobb menedzselése. A szerepeink közti egyensúly megteremtéséhez döntéseket kell hoznunk önmagunkról, és megtanulni élvezni azokat.”*  
/Betsy Jacobson/

Miként biztosíthatjuk, hogy a kiemelkedő teljesítmény mellett a csúcsteljesítők stressz és energiaszintje fenntartható módon optimális marad? Miként lehetnek ők egyszerre sikeresek és élhetnek teljes – fizikai, érzelmi, intellektuális és szellemi – életet? Különleges programunkat főleg csúcsteljesítő vezetőknek és tehetségeknek terveztük, akiknél ezek a kérdések különösen fontosak.

#### Fő célcsoport

Kiemelt tehetségeknek  
Csoportvezetőknek  
Projektvezetőknek  
HR szakembereknek

**Nyelv:** Magyar

#### Módszertan

4 hét a tréningnapok között  
8-10 fős csoportok  
Interaktív, mindenkit megmozgató beszélgetés, szituációs gyakorlatok, egyéni visszajelzések  
Egyéni akciótervek és beszámolók a konkrét eredményekről  
Group coaching megközelítés  
Összefoglaló memóriakártyák és mobilon futó applikáció, hogy mindig zsebben legyen a tudás

#### Időpontok, helyszín

**Időtartam:** 4x1/2 nap

2021. 02. 26.  
2021. 03. 09.  
2021. 03. 25.  
2021. 04. 13.

**Minden nap: 9:00 - 12:30**

**Helyszín:** Zoom meeting

#### Képzési ár:

200.000 Ft + Áfa/fő  
2 fő / vállalat esetén:  
180.000 Ft + Áfa/fő





## Tartalom

### 1. nap: Reziliencia változó környezetben

- # A változásokra adott reakciónk tudatos kezelése
- # Mi a reziliencia? Inspiráló példák
- # A Reziliencia tényezői
  1. Személyes jövőkép
  2. Pozitív szemlélet
  3. Kitartás
  4. Érzelmi kontroll
- # Egyéni akciótervek kialakítása

### 2. nap: Stressz menedzsment

- Beszámoló a gyakorlatba ültetés tapasztalatairól
- # Mi a stressz? Stressz tünetek beazonosítása
  - # Stressz és teljesítmény összefüggése
  - # Negatív és pozitív stressz, optimális stressz szint megtalálása
  - # 8 féle munkahelyi stressz tényező elemzése
  - # Stresszkezelés 2 tényezője: tét csökkentés és erőforrások növelése
  - # Egyszerű mindennapi relaxációs technika
  - # Egyéni akciótervek kialakítása

### 3. nap: Hatékonyság a virtuális világban

Beszámoló a gyakorlatba ültetés tapasztalatairól

- # Jól megformált célok kialakítása
- # Fontosság és prioritizálás
- # A hatékony távmunkás 6 készsége
- # 4D modell a feladat gazdálkodásban
- # Idő blokkok kialakítás módszere
- # Nemet mondás ereje
- # Egyéni akciótervek kialakítása

### 4. nap: Egyensúly és energia menedzsment

Beszámoló a gyakorlatba ültetés tapasztalatairól

- # Egyéni Energia Audit
- # Energizálás 4 (fizikai, érzelmi, mentális és spirituális) szinten
- # Mindennapi energia rituálék
- # Feltöltődés egyszerű módszerei
- # Munka-magánélet harmonizáció
- # Egyéni Akciótervek kialakítása

## Tanácsadó



## Horváth Gábor

### Tapasztalat és Háttér

- # Senior Tanácsadó-Tréner
- # Key Account Manager
- # 15 éves tréning tapasztalat multinacionális környezetben
- # Pszichológus diploma
- # Akkreditált NLP Master coach
- # Akkreditált DISC tanácsadó

