



Mintaprogram

A 21. századi Ninja

Reziliencia és sikeresség egy változó világban

A csúcsteljesítők nem véletlenül azok. A 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. Miként biztosíthatjuk, hogy a kiemelkedő teljesítmény mellett a csúcsteljesítők stressz és energiaszintje fenntartható módon optimális maradjon? 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.



A képzés keretei:

Időtartam / formátum:

- 4 x 0,5 nap jelenléti vagy virtuális képzés (3-4 hét a tréningalkalmak között a gyakorlatba való átültetésre)

Módszertan:

- Interaktív, mindenkit megmozgató viták, szituációs gyakorlatok
- Egyéni akciótervek és beszámolók a konkrét eredményekről
- Group coaching megközelítés
- Digitális tananyagok

Résztevők, oktatók:

- Min. 4 fő - max. 8 fő/csoport
- 1 trénerrel

Fő célcsoport:

- Frissen kinevezett vezetők
- Rutinos, több éve vezetőként dolgozók
- Csapat- és projektvezetők (team leaderek)

Helyszín:

- Grand Hotel Margitsziget vagy Zoom Platform

Képzés nyelve:

- Magyar

1. alkalom: Reziliencia változó környezetben

- A változásokra adott reakciónk tudatos kezelése
- Mi a reziliencia? Inspiráló példák
- A reziliencia tényezői – személyes jövőkép, pozitív szemlélet, kitartás, érzelmi kontroll

2. alkalom: Stressz menedzsment

Beszámoló a gyakorlatba ültetés tapasztalatairól

- A stressz – tünetek beazonosítása
- Stressz és teljesítmény összefüggése
- Negatív és pozitív stressz, optimális stressz szint megtalálása
- 8 féle munkahelyi stressz tényező elemzése
- Stresszkezelés 2 tényezője: tércsökkenés és erőforrások növelése
- Egyszerű mindennapi relaxációs technika
- Egyéni akciótervek kialakítása

3. alkalom: Hatékonyság a virtuális világban

Beszámoló a gyakorlatba ültetés tapasztalatairól

- Jól megformált célok kialakítása
- Fontosság és prioritizálás
- 4D modell feladat gazdálkodásban
- A nemet mondás ereje
- Egyéni akcióterv kialakítása

4. alkalom: Csapatformáló vezető

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

Ajánlott trénerek a programhoz

Galambos Ágnes



Horváth Gábor



Breznay Attila

