



AKADEMIE NAPŘÍČ PROFESEMI

EVERESTA

Stres a jeho odstraňování

1

Pochopení stresu a jeho vlivu na výkon a zdraví

- Co je stres a jak vzniká – jeho pozitivní a negativní stránky
- Jak stres ovlivňuje naše tělo, mysl a chování

2

Techniky zvládání akutního i dlouhodobého stresu

- Praktické techniky pro zvládání akutního i dlouhodobého stresu
- Akutní vs. dlouhodobý stres – jak se liší jejich projevy, spouštěče a dopady na výkon

3

Práce s emocemi a myšlenkami

- Jak emoce ovlivňují naše rozhodování, chování a výkon
- Zvládání emocí a práce s myšlenkami, které stres posilují

4

Relaxační a dechová cvičení, osobní plán odolnosti

- Relaxační techniky, dechová cvičení a jednoduché metody regenerace
- Jak budovat odolnost a udržovat duševní rovnováhu
- Osobní akční plán pro zvládání stresu v pracovním dni

Time management

1

Identifikace „zlodějů času“ a práce s prioritami

- Typické „zloděje času“ a jak se jim bránit
- Stanovení priorit podle důležitosti a naléhavosti
- Praktické nástroje time managementu – delegování, blokování času a práce s rušivými vlivy

2

Plánování a organizace úkolů

- Plánování a organizace práce během dne i týdne
- Delegování a řízení úkolů v týmu
- Jak rozlišovat důležité a urgentní úkoly a efektivně je řadit

3

Zvládání práce pod tlakem a přetížení

- Jak pracovat pod tlakem a zvládat náročné období
- Rozdíly mezi výkonem a dlouhodobým přetížením

4

Praktické tipy pro efektivní práci a regeneraci energie

- Jak si udržet soustředění a zvládat vyrušení
- Praktické tipy pro efektivní práci s kalendářem a seznamy úkolů
- Strategie pro udržení rovnováhy mezi výkonem a regenerací

Týmová spolupráce

1

Principy efektivní spolupráce a týmových rolí

- Co dělá z jednotlivců skutečný tým
- Týmové role a jak se vzájemně doplňují
- Co podporuje koordinaci a jak pracovat v týmu

2

Posilování důvěry, zodpovědnosti a komunikace

- Jak budovat důvěru, respekt a otevřenou komunikaci
- Spolupráce, zodpovědnost a sdílené cíle
- Komunikace a sladění očekávání mezi členy týmu

3

Motivace a podpora pozitivní atmosféry v týmu

- Motivace, pochvala a podpora týmového ducha
- Co ovlivňuje angažovanost a dlouhodobý výkon lidí
- Podpora pozitivní atmosféry – jak komunikace, uznání a vztahy formují týmové prostředí
- Zpětná vazba, práce s úspěchy a posilování spolupráce

4

Praktické modelové situace a nácvik spolupráce

- Typické problémy v týmech a jak jim předcházet
- Jak sdílet informace, koordinovat úkoly a řešit nedorozumění

Efektivní komunikace

1

Zásady srozumitelné a respektující komunikace

- Zásady efektivní komunikace v pracovním prostředí
- Jasně a srozumitelné vyjadřování, formulace sdělení
- Ohleduplnost při komunikaci

2

Aktivní naslouchání a argumentace

- Aktivní naslouchání a porozumění potřebám druhých
- Argumentace a přesvědčivá komunikace

3

Asertivní techniky a zvládání emocí

- Asertivní techniky – jak říkat „ne“ a stát si za svým názorem
- Práce s emocemi a zvládání komunikačního napětí
- Zvládání obtížných rozhovorů bez zbytečných konfliktů

4

Trénink rozhovorů a reálných situací z praxe

- Praktické tréninky rozhovorů a modelové situace
- Techniky pro každodenní komunikaci na pracovišti

Řešení konfliktních situací

1 Příčiny a typy konfliktů na pracovišti

- Co je konflikt a jak vzniká – typické příčiny a fáze
- Typy konfliktních situací a způsoby jejich řešení
- Jak reagovat na napětí a negativní emoce

2 Asertivní komunikace a obrana proti manipulaci

- Principy asertivní komunikace a zvládání nátlaku
- Obrana proti manipulaci a pasivně-agresivnímu chování

3 Zvládání napjatých situací s klidem a respektem

- Praktický trénink řešení konfliktních situací z pracovního prostředí
- Jak zvládat napětí a vyhrocené situace s klidem
- Přeměna konfliktů v příležitosti ke zlepšení vztahů a spolupráce

4 Prevence konfliktů prostřednictvím otevřené komunikace

- Jak předcházet konfliktům prostřednictvím jasné a otevřené komunikace
- Role transparentnosti – sdílení informací a očekávání jako základ předcházení sporům