



**Název: PSYCHOSOCIÁLNÍ DOVEDNOSTI V PRÁCI MANAŽERA**

**Komu je program určen:** Pro střední a vyšší management

- Co získáte:**
- § Poznáte, jak vnímáte sebe a své pracovní okolí, jak okolí vnímá Vás.
  - § Pomůžeme Vám v orientaci ve vlastní osobnosti a osobních předpokladů v interpersonálních vztazích.
  - § Naučíte se uplatňovat své silné stránky.
  - § Poznáte a uvědomíte si osobní komunikační strategii včetně možností změn.
  - § Naučíte se, jak zvládat zátěžové situace, jaké jsou možnosti jim předcházet.

**Obsah programu: Osobnostní předpoklady**

- § Sebepoznání jako předpoklad manažerské práce - kritický náhled na vlastní osobnost.
- § Sebedůvěra, její vliv na řízení lidí, jak vnímá okolí projevy sebedůvěry, důsledky.
- § Sebeřízení, sebemotivace, analýza, vypracování osobních cílů.

**Osobní komunikační strategie**

- § Přednosti, slabiny ve verbálním a neverbálním projevu, možnosti rozvoje, čeho se vyvarovat.
- § Pravidla efektivní komunikace, vliv na budování a důsledky vztahů na pracovišti.
- § Trénink konkrétních situací.

**Zvládání stresové zátěže**

- § Co je stres, příznaky a příčiny, odlišnosti lidí na zvládání stresové zátěže.
- § Poznání a pojmenování chování a prožívání lidí v pracovním procesu - řešení konkrétních situací.
- § Předcházení stresové zátěže, techniky, nácvik relaxačních.

**Lektor:** Bc. Sylva Mihulová, zkušená trenérka a lektorka managementu s mnohaletou praxí v českých podnicích

**Datum a místo konání:** 2 dny, 8:00 – 16:00, místo a datum konání dohodou

**Garant semináře:** Mgr. Marie Křimská, tel.: 597 577 414, email: [mkrimska@hmpartners.cz](mailto:mkrimska@hmpartners.cz)