

INOVÁCIA - KREATIVITA - INŠPIRÁCIA

NAJNOVŠIE VÝSKUMY NEUROVEDY A BEHAVIORÁLNE PRÍSTUPY
APLIKOVANÉ V PRACOVNEJ A MANAŽÉRSKEJ PRAXI



rozvojový program každého, kto chce zlepšiť svoj výkon, pohodu a produktivitu

ENERGY MANAGEMENT **pre moderných manažérov**

**Reziliencia, zvládanie stresu
a predchádzanie vyhoreniu**





Energy Management pre moderných manažérov

Cítite sa v práci unavení, niekedy vyčerpaní, vystresovaní alebo vnímate aj niektoré príznaky vyhorenia? Chcete zlepšiť svoju produktivitu, dlhodobu udržateľnú výkonnosť, kreativitu a motiváciu?

Séria workshopov ako optimalizovať svoju energiu, well-being a dlhodobý výkon, zároveň môžete chrániť zdravie a spokojnosť svojho tímu, ako aj zlepšiť jeho výkonnosť, mentálnu stabilitu a predchádzať vyčerpaniu



Podpora a viac energie, rastúci a dlhodobu udržateľný výkon



Vyššia reziliencia, aktívne zvládanie stresu a kvalitnejší well-being



Mentálne zdravie a pohoda v práci, aktívna prevencia vyhorenia



1

Energy Management pre moderných manažérov

Workshop je určený pre manažérov a lídrov, ktorí chcú optimalizovať svoju energiu pre lepší well-being, pracovnú pohodu a rastúci výkon

a tiež pre každého, kto chce pracovať efektívne, mať dlhodobu udržateľnú výkonnosť a zažívať spokojnosť vo svojej práci

2

Reziliencia a zvládanie stresu

Reziliencia je dôležitá pre lídrov, manažérov a zamestnancov v pracovnom prostredí, pomáha vyrovnať sa so stresom, náročnými situáciami a prekážkami v kariére a osobnom živote workshop je postavený na modeloch reziliencie založených na vedeckých podkladoch a neurovedeckých výskumoch

3

Burnout - vyhorenie - prevencia a riešenia

Syndróm vyhorenia môže postihnúť zamestnancov na všetkých úrovniach vrátane manažmentu a môže mať vážne dôsledky na ich zdravie, pohodu, výkonnosť a udržanie si zamestnania.

proaktívne kroky na prevenciu a zvládnutie syndrómu vyhorenia vo vašom tíme vám pomôžu predchádzať mnohým problémom a následkom vyhorenia

4

Mentálne zdravie a pohoda v práci

Podpora mentálneho zdravia v práci, budovanie a rozvoj empatie, podpora rovnováhy medzi pracovným a súkromným životom, stratégie zlepšovania celkovej pohody na pracovisku

techniky a možnosti ako povzbudiť manažérov, aby boli aktívni v presadzovaní a podporovaní mentálneho zdravia na pracovisku

ENERGY MANAGEMENT
pre moderných manažérov

ENERGY MANAGEMENT

pre moderných manažérov

hlavné oblasti



Kľúčové dimenzie Energy Managementu

- fyzická energia
- mentálna energia
- emocionálna energia
- celková duševná energia – vrátane vnútorných hodnôt, našich cieľov, snaženia a aspirácii a najmä celkovej spokojnosti v živote

Energy Management je spôsob, akým sa rozhodneme využívať svoju energiu



1

Energy Management pre moderných manažérov

Energetický manažment sa týka procesu riadenia a zvládania našej fyzickej, emocionálnej a mentálnej energie spôsobom, ktorý nám umožní byť produktívnejší a efektívnejší v našom pracovnom a osobnom živote.

- spoznanie Energy Managementu, jeho výhody a dimenzie, vzájomné súvislosti a vplyvy na well-being, pohodu v práci a dosahované výkony
- aplikácia konceptu Energy Managementu v pracovnom prostredí
- efektívne stratégie, postupy a nástroje na obnovu energie v pracovnom prostredí

- praktické nástroje
- efektívne stratégie realizácie a zlepšovania energy managementu
- dynamické postupy energy managementu
- nové know – how a zaujímavé inšpirácie

Aj keď je time management dôležitý, nie je jediným faktorom, ktorý určuje našu produktivitu a úspešnosť. Množstvo výskumov naznačuje, že riadenie našej energie je oveľa dôležitejšie ako riadenie nášho času.

Tento workshop je tiež pre každého, kto chce zlepšiť svoj výkon, pohodu a produktivitu.

ENERGY MANAGEMENT

pre moderných manažérov

hlavné oblasti

2

Reziliencia a zvládanie stresu

Ako môžete rozvíjať odolnosť a využiť ju vo svoj prospech? Ako môžete využiť rezilienciu na dosiahnutie svojich cieľov, ašpirácii a túžob? Ako môžete rozvíjať zručnosti a stratégie, aby ste dokázali lepšie prekonávať vaše výzvy? Ako môžete premeniť svoje výzvy na príležitosti?

- zhodnotíte si svoju vlastnú úroveň reziliencie a identifikujete svoje silné stránky a oblasti na zlepšenie
- naučíte sa a precvičíte si rôzne zručnosti a stratégie, aby ste zvýšili svoju odolnosť v rôznych situáciách
- naučíte sa, ako sa vyrovnáť a zotaviť sa z neúspechov vo svojej práci a živote a vyjsť z daných situácii silnejší ako predtým
- získate nové zručnosti a stratégie na zvýšenie svojej odolnosti v rôznych oblastiach vášho pracovného a osobného života
- vďaka odolnosti zlepšíte svoju výkonnosť, produktivitu a pohodu & well-being

Či už čelíte osobným alebo profesionálnym výzvam, ako je rozvoj kariéry, rôzne konflikty alebo náročné situácie, tento workshop vám pomôže rozvinúť zručnosti a stratégie, ako ich prekonať a na ich základe zosilniť.

Osobné benefity workshopu:

- posilníte svoju emocionálnu inteligenciu a empatiu
- reziliencia pomáha zvyšovať sebadôveru a sebaúctu
- reziliencia podporuje vašu kreativitu a inovatívnosť
- s rezilienciou sa zvyšuje pocit radosti, šťastia a spokojnosti v práci
- znížite riziko psychických a fyzických zdravotných problémov



Proaktívne kroky na prevenciu a zvládnutie syndrómu vyhorenia vo vašom tíme vám pomôžu predchádzať mnohým problémom a následkom vyhorenia

3

Burnout – vyhorenie – prevencia a riešenia

Syndróm vyhorenia môže postihnúť zamestnancov na všetkých úrovniach vrátane manažmentu a môže mať vážne dôsledky na ich zdravie, pohodu, výkonnosť a udržanie si zamestnania.

niektoré príznaky vyhorenia zahŕňajú:

- vyčerpanie a nedostatok energie
- negatívne pocity z práce
- nezáujem a mentálne odpojenie od úloh
- znížená produktivita a kvalita práce
- príliš veľa alebo nedostatočný spánok
- podráždenosť a neustále pocity stresu

ENERGY MANAGEMENT

pre moderných manažérov

hlavné oblasti



stres je reakciou na výzvy alebo požiadavky, zatiaľ čo syndróm vyhorenia je dôsledkom dlhotrvajúceho alebo neriešeného stresu

ENERGY MANAGEMENT

pre moderných manažérov

hlavné oblasti

Pohoda a mentálne zdravie zamestnancov sú kľúčovými súčasťami prosperujúcej kultúry na pracovisku.

Kvalitné mentálne zdravie vedie k zvýšeniu produktivity, zníženiu absencií a zvýšeniu lojality a angažovanosti zamestnancov.



4

Mentálne zdravie a pohoda v práci

Uprednostňovanie duševného zdravia na vašom pracovisku má ďalekosiahle výhody pre zamestnancov aj pre firmu ako celok. Osvojte si pozitívnu a podporujúcu kultúru, ktorá umožní členom vášho tímu prosperovať.

Udržateľné dopady a benefity:

- zlepšenie mentálneho zdravia, pohody a zníženie úrovne stresu
- lepšia integrácia medzi pracovným a súkromným životom a znížené riziko vyhorenia
- podporujúca a empatická kultúra na pracovisku
- zvýšená produktivita a angažovanosť zamestnancov
- posilnená lojalita a udržanie zamestnancov
- inkluzívna podpora duševného zdravia pre všetkých jednotlivcov

Náročné požiadavky moderného pracovného prostredia často vedú k zvýšenému stresu, rastu úzkosti a vyššiemu riziku vyhorenia zamestnancov.

Vyváženie osobných a profesionálnych povinností môže byť náročné a môže mať vplyv na mentálne zdravie a celkovo dosahovaný výkon.



COMM-PASS

WORKSHOPY | PROJEKTY | CONSULTING

viac info:

www.vision2action.sk

#Vision2Action

 Marian Minarik

 COMM-PASS

 COMM-PASS info web
www.commpass.sk

Marián Minárik

0907 400 392

minarikm@commpass.sk

