

MANAŽERSKÉ MINIMUM

pilotní program rozvoje manažerských dovedností

1. Modul VEDENÍ SEBE

- **Lektorka:** Mgr. Alice Kutnarová, Akademická poradna
- **Kdo:** vedoucí a manažerské pozice
- **Téma:** Jak posílit psychickou odolnost a čelit pracovnímu stresu
- **Kdy:** 26. 10. 2022, 8:30 - 12:30
- **Kde:** U18/109
- **Zasílání přihlášek:** orlz@utb.cz

Anotace:

Jak zůstat v klidu pod tlakem tolika úkolů? Jak mít vše potřebné pod kontrolou, zachovat si zdravou sebedůvěru, koncentraci a klid? Jak umět **nenásilně komunikovat** a přitom správně přistupovat ke **konfliktním situacím na pracovišti**?

Workshop bude zaměřen na hledání a uvědomění si rozdílných postojů, emocí či myšlenek každého jedince. Každý konflikt má potenciál. Já jako jedinec neovládnu druhého ani výsledek, ale mohu tento „proces“ do jisté míry řídit. Během workshopu dostanete odpověď na to, jak se nechovat v konfliktních situacích, jaké jsou neefektivní formy komunikace, jak se vaše vlastní chování může odrážet v chování okolí k vám.

Workshop bude veden prakticky, součástí bude sdílení vlastních zkušeností a zamýšlení se nad otázkami typu:

- Jak si udržet vlastní hranice?
- Jak vést rozhovor s problémovým zaměstnankyní nebo zaměstnancem?
- Jak pochopit pocity druhých a jak s nimi jednat?
- Jak na konstruktivní kritiku a zpětnou vazbu?

Společně/formou sebereflexe budou zúčastnění identifikovat významné **pracovní stresory**, hledat postoje k nalezení či uchování **osobní stability**. Během kurzu budou nabídnuty možné strategie k příjemnému trávení pracovního života jako **prevence syndromu vyhoření**.

Přihlášky zasílejte na email: orlz@utb.cz