

# ŠKOLENÍ PRO VŠECHNY VE FIRMĚ TECHNIKY ZVLÁDÁNÍ EMOCÍ

Cílem programu je zlepšit komunikaci a vztahy v pracovním týmu. Snížit negativní prožitky, omezit konflikty, pocity zahlcení, úzkosti a frustrační reakce.

Jinými slovy, udělat náš pracovní den příjemnější a vztahy přátelštější.

## Týká se to každého z nás

Způsob, jakým se vyrovnáváme se zátěží, s pocity zahlcení, s frustračními reakcemi, jak interpretujeme události, jaké zaujímáme postoje, zásadně ovlivňuje naši pracovní výkonnost a vztahy. Nevhodné reakce totiž roztáčejí spirálu nových konfliktů, negativních myšlenek a postojů. Nejenže tak ztrácíme čas, ale připravujeme sebe i ostatní o energii a radost z práce. Někdy tak přicházíme dokonce i o radost ze života.

## Konflikty, výmluvy a špatná nálada

Jaké jsou typické znaky potíží se zvládním odporu, emocí, vlastních a cizích frustračních reakcí?

Zvyšuje se frekvence a intenzita komunikačních střetů. Nepodstatné cíle a bezpředmětné konflikty nahrazují skutečnou pracovní agendu. Dochází k oddalování významných nebo emočně náročných rozhodnutí a také k odmítání osobní zodpovědnosti. Stále častěji jsou zaujímány extrémní postoje a jsou preferována zkratková řešení. Do komunikace nenápadně proniká hrubost a agrese. Manažeři ale i jejich podřízení žijí s pocitem trvalého pracovního přetížení a utápějí se v pocitech marnosti, bezcílnosti a sebelítosti. Negativních prožitků se nemohou zbavit ani v soukromí. Jejich pracovní nasazení klesá, zato se zvyšuje jejich odpor vůči změnám a novým úkolům.

## Co je cílem tohoto školicího programu

Snížit negativní prožitky, omezit pocity zahlcení, úzkosti a frustrace. Ukázat situace, ve kterých obvykle selháváme. Naučit se technikám, kterými se dá konfliktům a emočním střetům předcházet a zvládat je. Program je zaměřen na **posílení odolnosti** vůči vlastním i cizím emočním výkyvům, odstranění komunikačních a postojových bariér.

## Co budeme během programu řešit

Situace, ve kterých podléháme emocím, dostáváme se do střetů s lidmi, unikáme od zodpovědnosti.

Zaměříme se na **řešení střetů** (šest technik), **zpracování emocí** (pět technik), **odhalování a řešení manipulativního jednání** (pět technik). Naučíme se zvládat i několik specifických situací: jak se vyrovnat s tím, když nevíme jak dál, když neexistuje správné řešení, když nemáme žádnou dobrou volbu, když odmítáme nebo jsme odmítáni.

## Organizace školicího programu

Školicí program kombinuje více výukových technik, převažuje však trénink zvládacích postupů. Realizace **dvoudenního** školicího programu stojí 76.000 Kč bez DPH. Ideální velikost pracovní skupiny je 5 až 7 osob.

Tvůrcem a školitelem tohoto programu je Mgr. Hynek Choleva.

Více informací naleznete na [www.focusmarketing.cz](http://www.focusmarketing.cz) nebo na telefonním čísle: +420 720 651 328.

