



Macrosoft s.r.o.
Štefánikova 47
811 04 Bratislava

OSNOVY KURZOV V PDF

Prípravené pre okamžité stiahnutie
Aktualizované: 08.05.2026

Manažérske kurzy

Kategória obsahuje prehľad tém a štruktúru výučby jednotlivých kurzov.

Tímová práca - vedenie ľudí v tíme

Kurz 1

Cieľom tréningu tímová práca - vedenie ľudí v tíme je oboznámiť účastníkov s rôznymi faktormi, ktoré ovplyvňujú efektivitu tímu, umožniť pozrieť sa na seba ako na vedúceho tímu, spoznať a rozvinúť svoje predpoklady na efektívneho vedúceho tímu, identifikovať možnosti rozvoja prís...

Definovanie tímu

- jednotlivci v skupinách, prečo sa ľudia združujú definícia tímu, charakteristické vlastnosti skupiny a tímu typy skupín, prečo im treba rozumieť, využitie formálnych skupín v organizáciách tímová práca, faktory úspešnej tímovej práce, fázy tvorby tímu

Vedenie tímu

- definícia vedenia, vlastnosti a štýly vedenia lídra, úlohy lídra v jednotlivých fázach vývoja tímu rozvoj tímu, interné a externé opatrenia pri vedení ľudí, efektívna tímová práca, veľkosť tímu, tímové role, sebaopoznávanie v súvislosti s tímovou spoluprácou, zloženie tímu z rôznych uhlov pohľadu, integrácia vedenia a riadenia tímu

Výhody a nevýhody tímovej spolupráce

- úskalía tímovej práce, všeobecné problémy tímov, prečo tímy nefungujú, dôvody neefektívnosti tímovej práce, skryté záujmy

Komunikácia pri vedení tímu

- Spôsoby efektívnej komunikácie pri vedení tímu

Techniky pre úspešné vedenie tímu v praxi

- Techniky pre úspešné vedenie tímu v praxi

Time a Stres Manažment

Kurz 2

Riadenie svojho času, plánovanie a prioritizácia úloh počas dňa už dávno prekračuje rámec bežného "time-manažmentu". Spája sa a súvisí s množstvom ďalších výziev z rôznych oblastí nášho života, práce, okolia. Prinášame Vám preto spojenie dvoch najsilnejších oblastí riadenia vnútro...

Pracujete na 150% a napriek tomu stále nestíhate?

- Počas kurzu spoznáte spôsoby a nástroje na efektívne plánovanie pracovných aktivít pri zachovaní časovej rezervy na osobné aktivity a rodinu.

Často počúvate, že Vaši spolupracovníci alebo podriadení majú toho viac ako zvládajú stihnúť?

- Spoznáte fakty, argumenty a spôsoby ako plánovanie času správne usmerňovať a dosahovať zlepšenie pracovných procesov.

Používate time manažment, ale stále máte ťažkosti so synchronizáciou s druhými ľuďmi?

- Naučíme Vás rozpoznávať nástrahy, ktoré môžu narušiť Vaše plány. Zlepšíte organizáciu času a lepšie sa naučíte určovať, ktoré dni sú vhodné na určitý typ činností.

Tréningový program

- Tréningový program

Plánovanie času - time manažment

- štyri generácie efektívnej organizácie času, stanovovanie cieľov a riadenie podľa cieľov, eisenhowerov princíp, krivka výkonnosti, krivka koncentrácie, biorytmus, paretov princíp, metóda "abc", diagram príčin a následkov, zlodeji času a ich eliminácia, proaktivita a reaktivita

Sebariadenie - stres manažment

- Životné hodnoty a okruh životných cieľov sebazpoznávanie - kariérové kotvy a riadenie svojej kariéry, zladenie životných a pracovných priorit, stres a okolie človeka, aktívne narábanie s vlastnou psychickou energiou, čo je stres, význam stresu, ako vzniká stres, aké sú dôsledky stresu, techniky zvládania stresu, identifikácia vlastných stresorov, skryté a zreteľné príznaky - spúšťače stresu, autodiagnostika hladiny stresu, typy stresových reakcií, schopnosť ich rozpoznať a predvídať

Metodika a techniky

- krátke relaxačné techniky krátke teoretické vstupy, skupinové cvičenia a modelovanie situácií, autodiagnostika, riadená diskusia, nácvik krátkych relaxačných a aktivačných techník

Akčné plány na osobný rozvoj

- Akčné plány na osobný rozvoj

Leadership Training

Kurz 3

Balík Leadership Training sa skladá z kurzov: Leadership I. - Rozvoj zručností lídra a Leadership II. - Emocionálna inteligencia lídra . Je určený lídrom na všetkých stupňoch riadenia. Jeho cieľom je osvojenie si techník a nástrojov, ktoré líder uplatňuje v praxi. Naučí vás pozit...

Leadership I. - Rozvoj zručností lídra

- Leadership I. - Rozvoj zručností lídra

Definícia a charakteristika vedenia ľudí

- vedenie ľudí, rola manažéra ako leadra

Štýly vedenia

- situčné vedenie ľudí, zmapovanie silných a slabých stránok, osobnostné rysy radiacích pracovníkov

Moderné teórie líderstva

- Moderné teórie líderstva

Komunikácia lídra

- formy aktívneho počúvania, postoje v komunikácii

Dynamika vzťahov

- direktívne a nedirektívne postoje

Motivácia a hodnoty

- vnútorná a vonkajšia motivácia

Self-management

- súbor postojov, prístupov, znalostí, zručností a schopností pre dosiahnutie cieľov

Model GROW

- koučovacie techniky pre dosahovanie cieľov

Vedenie ľudí a podpora tímu

- rozhodovanie lídra a vodcovské opatrenia vedúce k efektívnym výsledkom v tíme

Leadership II. - Emocionálna inteligencia lídra

- Tréningový program:

Potreby vs hodnoty

- Model špirálovej dynamiky

Kritické myslenie a objektivita

- Kognitívne skreslenia v našom každodennom živote

Pozitívne prežívanie prítomnosti

- Sloboda Nadhľad

Efektívna komunikácia lídra

- Transakčná analýza

Zvládanie emócií

- vlastných i cudzích

Zdroje spokojnosti, nespokojnosti, nedorozumenia

- Zdroje spokojnosti, nespokojnosti, nedorozumenia

Obranné stratégie

- Obranné stratégie

Vedenie ľudí

- Motivácia – potenciál - výkon z pohľadu EQ

Potenciál - talent - perspektíva

- Uvoľnenie vlastného potenciálu, Uvoľnenie potenciálu tímu

Kompetencie lídra a EQ

- Sebauvedomenie - Korektná spätná väzba: - dávam, dostávam, vyžadujem - Jo-Hariho okno, Diverzifikovaný tím, Delegovanie, Líder ako vzor

Človek ako bio-psycho-sociálno-spirituálna bytosť (WHO)

- Fyzické zdravie, Emocné zdravie, Duchovné zdravie, Psychické zdravie

Obnova životnej energie - ako sa dostať do pohody

- Obnova životnej energie – ako sa dostať do pohody

Leadership I. - Rozvoj zručností lídra

Kurz 4

Kurz Leadership I. - Rozvoj zručností lídra je určený manažérom a lídrom na všetkých stupňoch riadenia. Jeho cieľom je osvojenie si techník a nástrojov, ktoré líder uplatňuje v praxi. Naučí vás ovplyvňovať nielen pracovné výsledky, ale aj zamestnancov, zachovávať si neinštruktívny...

Definícia a charakteristika vedenia ľudí

- vedenie ľudí, rola manažéra ako leadra

Štýly vedenia

- situčné vedenie ľudí, zmapovanie silných a slabých stránok, osobnostné rysy riadiacich pracovníkov

Moderné teórie líderstva

- Moderné teórie líderstva

Komunikácia lídra

- formy aktívneho počúvania, postoje v komunikácii

Dynamika vzťahov

- direktívne a nedirektívne postoje

Motivácia a hodnoty

- vnútorná a vonkajšia motivácia

Self-management

- súbor postojov, prístupov, znalostí, zručností a schopností pre dosiahnutie cieľov

Model GROW

- koučovacie techniky pre dosahovanie cieľov

Vedenie ľudí a podpora tímu

- rozhodovanie lídra a vodcovské opatrenia vedúce k efektívnym výsledkom v tíme

Leadership II. - Emocionálna inteligencia lídra

Kurz 5

Kurz Leadership II. - Emocionálna inteligencia lídra je určený lídrom rôznych úrovní riadenia, ktorí chcú skvalitňovať svoj potenciál a seba-rozvojom zvyšovať rozvoj podriadených i celých pracovných tímov. Kurz je určený riadiacim pracovníkom, ktorí sú si vedomí, že odborné kompe...

Tréningový program - Leadership II. - Emocionálna inteligencia lídra

- Tréningový program - Leadership II. - Emocionálna inteligencia lídra

Potreby vs hodnoty

- Model špirálovej dynamiky

Kritické myslenie a objektivita

- Kognitívne skreslenia v našom každodennom živote

Pozitívne prežívanie prítomnosti

- Sloboda Nadhľad

Efektívna komunikácia lídra

- Transakčná analýza

Zvládanie emócií

- vlastných i cudzích

Príčiny spokojnosti, nespokojnosti, nedorozumenia

- Príčiny spokojnosti, nespokojnosti, nedorozumenia

Obranné stratégie

- Obranné stratégie

Vedenie ľudí

- Motivácia – potenciál - výkon z pohľadu EQ

Potenciál - talent - perspektíva

- Uvoľnenie potenciálu svojho Uvoľnenie potenciálu tímu

Kompetencie lídra a EQ

- Sebauvedomenie - Korektná spätná väzba: - dávam, dostávam, vyžadujem - Jo-Hariho okno Diverzifikovaný tím Delegovanie Líder ako vzor

Človek ako bio-psycho-sociálno-spirituálna bytosť (WHO)

- Fyzické zdravie Emočné zdravie Duchovné zdravie Psychické zdravie

Obnova životnej energie - ako sa dostať do pohody

- Obnova životnej energie - ako sa dostať do pohody

Konštruktívne riešenie problémov a zvládanie konfliktov

Kurz 6

Tréning Konštruktívne riešenie problémov a zvládanie konfliktov je určený pre organizácie, v ktorých pretrvávajú konflikty alebo riešenie sporov nie je účinné a ktoré majú záujem riešiť problémy konštruktívnou a produktívnou cestou. Cieľom tréningu je osvojenie si zručností pri r...

Definícia konfliktu

- Čo je konflikt a aký postoj k nemu zaujať? Rozpor a konflikt. Pochopenie vzniku konfliktov. Konfliktné situácie. Konštruktívne a deštruktívne konflikty.

Modely správania

- Správanie znepriatelených strán. Možnosti pre rýchle riešenie konfliktov. Vhodné prístupy pri riešení konfliktu. Spôsoby reakcie na konflikty. Zvládanie hnevu, agresivity, nátlaku a manipulácie v konflikte.

Komunikácia v rámci riešenia konfliktov

- Ako môže vhodná komunikácia prispieť k zlepšeniu medziľudských vzťahov v organizáciách?

Riešenie konfliktov - Možnosti riešenia problémov

- Konštruktívne od problémov k ich riešeniam - možnosti riešenia problémov v akejkoľvek sfére prostredníctvom mediácie a koučingu, alternatívne metódy riešenia sporov (mediácia, facilitácia) a jej možnosti využitia v praxi. Zvládanie rôznych typov problémových situácií a konfliktov s použitím asertívnych techník podľa požiadaviek a pracovných situácií poslucháčov

Spätná väzba a vyhodnocovanie účinnosti a efektívnosti vzdelávacej aktivity

- Spätná väzba a vyhodnocovanie účinnosti a efektívnosti vzdelávacej aktivity

Modelovanie situácií a precvičenie problémových situácií

- Modelovanie situácií a precvičenie problémových situácií

Tréning na získavanie zručností asertívneho správania

- Tréning na získavanie zručností asertívneho správania

Základné manažérske zručnosti

Kurz 7

Kurz je vhodný pre všetkých vedúcich pracovníkov, ktorí si chcú osvojiť najdôležitejšie manažérske zručnosti, vhodné spôsoby vedenia a stať sa úspešnejšími manažérmi aj vďaka svojmu osobnému rozvoju. Kurz poskytuje rozšírenie horizontov od teoretických znalostí k rozvoju schopnos...

Štýly vedenia

- výhody a nevýhody rôznych štýlov vedenia, efektívnosť riadenia, cyklus riadenia, hlavné úlohy vedúceho, situačné vodcovstvo, rôznorodé prístupy k vedeniu ľudí (prikazovanie, presvedčanie, spolupráca, participácia)

Moderné teórie líderstva

- Transformačný leadership, Transakčný leadership, Servant leadership, Charizmatiký leadership, Efektívni nasledovatelia

Zásady individuálnej práce s ľuďmi

- definovanie stratégie pre ľudí v tíme a nástroje dosahovania cieľov, ako zadávať úlohy, ako účinne a efektívne delegovať úlohy, ako kontrolovať zvyšovanie úrovne zaangażovanosti ľudí pre úlohy, definovanie kľúčových kompetencií členov tímu

Motivačné a demotivačné faktory

- vedenie tímu a budovanie tímovej spolupráce, zhodnocovanie pozitív a negatív, orientácie na ľudí a ich výkonnosť, plánovanie a efektívne využívanie zdrojov, efektívne vedenie interných porád, úspešné obchodné stretnutie

Spôsoby pre efektívne vedenie ľudí v procesoch

- Rozhodovanie a úsudok, Plánovanie a organizácia, Vedenie ľudí a riešenie problémov, Vedenie ľudí a komunikácia, Vedenie ľudí a smerovanie

Výhody a nevýhody hodnotenia pracovníkov

- vedenie rozhovorov, poskytovanie spätnej väzby riadenie pomocou osobných cieľov, efektivita práce manažéra, manažérska komunikácia a komunikačné zručnosti
- Metóda GROW
- napomáha rozvoju aktivity, samostatnosti, angažovanosti a motivácie pracovníkov, riadenie seba a svojho času, delegovanie úloh, predchádzanie a riešenie konfliktov, sebaopoznanie a riadenie vlastného rozvoja

Motivácia a odmeňovanie pracovníkov

Kurz 8

Tréning Motivácia a odmeňovanie pracovníkov je zameraný na podporu zručnosti lídrov, manažérov a koučov tak, aby dokázali lepšie motivovať, pozitívne ovplyvňovať a dlhodobo udržiavať vysoko-kvalitný výkon spolupracovníkov a podriadených pracovníkov.

Definícia motivácie

- definovanie pojmu motivácia, motivácia vs. manipulácia, etika a motivácia

Základné princípy a typy motivácie

- Vonkajšia a vnútorná motivácia

Špecifiká osobnosti človeka

- typológia manažérov a zamestnancov

Efektívny štýl vedenia ľudí

- osobnosť úspešného motivátora, prikazovanie, presvedčanie, participovanie a delegovanie motivácia, teória potrieb podľa Maslowa a Herzberga, najúčinnnejšie motivátory a satisfaktory pre rôzne skupiny dôvodov, príčiny demotivácie ľudí, spôsoby motivácie cez ciele, náplň práce, zodpovednosť pravidlá podmieňovania a odmeňovania, čo motivuje mňa a mojich pracovníkov, sebaopoznanie a manažérske zručnosti v asertivite, vzťahoch, plánovaní, organizovaní a schopnosti motivovať okolie, príklady demotivačnej komunikácie, ako neodradí iných, vedenie rozhovoru a aktívne počúvanie, moderné manažérske štýly riadenia (líder, kouč) a ich realizácia v praxi účastníkov kurzu

Stratégie zvyšovania motivácie

- Dlhodobé plánovanie kľúčových aspektov motivácie

Hodnotenie pracovného výkonu

- etapy systematického hodnotenia pracovníkov

Odmeňovanie

- Zložky systému odmeňovania

Formy a metódy

- autodiagnostika, brainstorming, motivačné mapy, dotazníkové metódy, prezentácie, diskusia, skupinová práca, videotréning motivačných rozhovorov s následnou analýzou a spätnou väzbou

Zvládanie stresu a budovanie odolnosti

Kurz 9

Stres je nevyhnutný, vyhorenie nie. Tento dynamický workshop vás prevedie cestou od preťaženia k vnútornej stabilite a zmysluplnému výkonu. Zrozumiteľne vysvetlíme, čo sa deje v tele a myslí pod tlakom a premeníme teóriu na prax. Tento kurz je učený pre profesionálov vystavených...

Odolnosť/Reziliencia a Stress Management:

- Psychická a mentálna odolnosť, vnútorná sila, ktorá nám umožňuje zvládať zmeny, životné výzvy, ciele, neúspechy a vyjsť z týchto situácií posilnení.

Štyri piliere odolnosti/reziliencie

- Štyri piliere odolnosti/reziliencie

„Psychologický imunitný systém“

- „Psychologický imunitný systém“

Výkon a stres

- - Čo je to stres: pozitíva/negatíva

Vyhorenie a jeho štádiá

- Vyhorenie a jeho štádiá

Spúšťače stresu na pracovisku

- Spúšťače stresu na pracovisku

Budovanie osobnej reziliencie

- Budovanie osobnej reziliencie

Prvá pomoc v stresových situáciách

- Prvá pomoc v stresových situáciách

Ako porozumieť a pracovať s úzkosťou a strachom

- Úzkosť a strach (rozdiel)
- Kedy si poradiť sám/sama, kedy vyhľadať odbornú pomoc
- Prečo máme sklony k negativite
- Prečo sa bojíme nebáť sa

Ako zredukovať hrozby

- (skutočné i neskutočné), posilniť svoje skutočné zdroje, ktoré mi umožnia čeliť hrozbám

Ako čeliť výzvam Vysporiadanie sa so zmenami

- - pomoc seba i ostatným pri zvládaní zmien

Ako sa rozhodovať v čase neistoty

- Ako sa rozhodovať v čase neistoty

Copingové stratégie na zvládanie zmien

- Copingové stratégie na zvládanie zmien