



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

OSNOVY KURZOV V PDF

Pripravené pre okamžité stiahnutie
Aktualizované: 08.05.2026

Rozvoj osobnosti

Kategória obsahuje prehľad tém a štruktúru výučby jednotlivých kurzov.

Asertívna komunikácia v praxi

Kurz 1

Tréning Asertívna komunikácia v praxi je určený pre všetkých, ktorí pociťujú potrebu zlepšiť svoju odolnosť voči tlaku a dominancii iných, stáť si za svojimi názormi, či získať kontrolu v dôležitých situáciách. Ak chcete obmedziť riziká a neistotu, dať ľuďom vo vašom okolí správnu...

1. Deň tréningu

- 1. Deň tréningu

Sebapoznanie, kde sa nachádzam teraz

- autodiagnostika

Formy správania sa: agresivita, pasivita a asertivita

- riziká, výhody, nevýhody, porovnanie typov správania sa v rôznych situáciách

Filozofia asertivity

- definovanie vhodnosť použitia prínos

Asertívne práva

- Asertívne práva

Základné asertívne techniky

- Nižšia a vyššia úroveň asertivity

Identifikovanie manipulácie

- Identifikovanie manipulácie

Kontra-manipulačné techniky

- Kontra-manipulačné techniky

Praktické zručnosti

- modelovanie situácií, nácvik asertívneho správania, dotazníkové metódy, riadená diskusia, masívna spätná väzba

2. Deň tréningu

- 2. Deň tréningu

Asertivita a manipulácia

- typy manipulátorov a manipulatívneho správania sa ako rozpoznať manipuláciu reakcia na manipuláciu

Asertivita a konflikt

- vznik rozporov a konfliktov správanie v limitných situáciách druhy reakcií na konflikt možnosti riešenia

Asertivita a spätná väzba

- pozitívna spätná väzba negatívna spätná väzba „ja“ ako poskytovateľ „ja“ ako príjemca

Zvládanie emocionálne vypätých situácií prostredníctvom asertívnych techník

- Zvládanie emocionálne vypätých situácií prostredníctvom asertívnych techník

Praktické zručnosti

- modelovanie situácií, nácvik asertívneho správania, dotazníkové metódy, riadená diskusia, masívna spätná väzba

Tímová práca - vedenie ľudí v tíme

Kurz 2

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, sebapoznávanie v súvislosti s tímovou spolupracou, 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 3

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 vnúto...

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 stíhnúť?

- 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 činnosti.

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 sebapoznávanie - 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

1. Deň tréningu

- 1. Deň tréningu

Identifikácia vlastného intrapersonálneho štýlu

- Identifikácia vlastného intrapersonálneho štýlu

Význam komunikácie pre vzťah

- Význam komunikácie pre vzťah

Základy komunikačného procesu

- Základy komunikačného procesu

Komunikačný model

- Komunikačný model

Druhy komunikácie

- verbálna komunikácia vokálna komunikácia neverbálnu komunikáciu súlad a hodnovernosť

Umenie počúvať

- Umenie počúvať

Umenie pýtať sa

- Umenie pýtať sa

Odhaľovanie odlišností a správne narábanie s nimi

- Odhaľovanie odlišností a správne narábanie s nimi

Rozhovor

- prejav účasti a záujmu o rozhovor

Dotazníkové metódy, riadená diskusia, modelové situácie a nácvik komunikácie vedúcej k želanému správaniu, krátke teoretické vstupy

- Dotazníkové metódy, riadená diskusia, modelové situácie a nácvik komunikácie vedúcej k želanému správaniu, krátke teoretické vstupy

2. Deň tréningu

- 2. Deň tréningu

Ako vzniká nedorozumenie

- vecný a emocionálny aspekt komunikácie komunikačný štvorec využitie asertivity pri riešení konfliktov vyjadrenie svojich pocitov a myšlienok stanovenie si hraníc medzi súkromným a profesijným životom

Biznis protokol - okrajovo

- Biznis protokol - okrajovo

Rozdiely v komunikácii

- medzi pohlaviami medzi generáciami (gen. „X“, „Y“, „Z“) medzi extrovertmi, introvertmi medzi pracovníkmi na rôznych hierarchických úrovniach organizácie

Dotazníkové metódy, riadená diskusia, modelové situácie a nácvik komunikácie vedúcej k želanému správaniu, krátke teoretické vstupy

- Dotazníkové metódy, riadená diskusia, modelové situácie a nácvik komunikácie vedúcej k želanému správaniu, krátke teoretické vstupy

Leadership I. - Rozvoj zručností lídra

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 neinštruktívnu...

Definícia a charakteristika vedenia ľudí

- vedenie ľudí, rola manažéra ako leadra

Štýly vedenia

- situačné 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 nediiktívne 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