



Název	"Sebepoznání" – zvyšování osobní efektivity
Komu je program určen	Pracovníkům, kteří potřebují otevřeně komunikovat a prohloubit svoji přirozenou autoritu (Např.: při rozjezdu nové technologie v zahraničí).
Co získáte pro praxi	<ul style="list-style-type: none">• Poznáte typ svého temperamentu, naučíte se asertivním reakcím a zjistíte, jak spolupracovat a řešit konflikty.• Zjistíte, jak vás ovlivňuje stres a naučíte se relaxovat.• Poznáte svou přirozenou týmovou roli.• Zjistíte, co je zapotřebí ještě „dopilovat“ před odjezdem.
Obsah programu	<ul style="list-style-type: none">• Osobnostní kostka (orientační hodnocení temperamentu).• Proaktivita.• Teorie stresu, Relaxace I.• Autodiagnostika stresu, Relaxace II.• Zóna stresového komfortu.• Diagnostika podání ruky.• Týmové role (Belbínův test).• Asertivní techniky a dovednosti.• Strategie řešení konfliktu (Kilmanův dotazník).• Spolupráce v zóně stresového komfortu a mimo ni.
Metody výuky	<ul style="list-style-type: none">• Dotazníky.• Individuální a týmové úkoly.• Aktivní relaxace.
Lektor	PhDr. Stanislava Podžorná, Ing. Lumír Pektor
Rozsah a termín	2 dny (8–16 hodin) / termín a čas dle dohody s klientem.
Místo realizace	Dle dohody s klientem.
Kontaktní osoba	Ing. Zdeněk Michálek Mobil: + 420 606 760 130 E-mail: zmichalek@hmpartners.cz