



New Ways of Working

Energize & Resilience tréningjeink

Borealis Consulting

Cégeket fejlesztünk

“Tudatosan a mindennapokban”

Hogyan kerülheted el, hogy akár munkád menjen a magánélet rovására, akár fordítva? Hogyan vedd át a kormányzást saját életed felett, és tartsd meg a kontrollt?

Tartalmi fókuszpontok

- **Saját életkerekem** elemzése és tudatos tervezése
- **Reaktív és proaktív** működés és kommunikáció
- Befolyásolási körök és aktív cselekvés
- **Korlátokból alternatívák, félelemből lehetőségek**
- **A gondolatok nem tények** - hogyan befolyásolhatom a reakcióimat, hangulatomat, érzéseimet, viselkedésemet?
- **5 technika a tudatos jelenlét működtetésére** - fókuszban a külső és belső világ
- **Priorizálás** - time és task management praktikák

Célcsoport:

vezetők és munkatársak



Stresszkezelés

Hogyan reagáljunk a folyamatosan változó helyzetek kihívásaira? Hogyan kezeljük tudatosan a stresszt a mindennapokban?

Tartalmi fókuszpontok

- **Önismeret szerepe a stresszkezelésben, stressz teszt kitöltése**
- **Önérvényesítés, önkontroll, önfejlesztés szerepe**
- **Stressz a munkahelyen & kezelésük - munkahelyi esettanulmányok, saját élmények alapján**
- **Stressz faktorok & kezelésük: tudatos stratégiák, technikák**
- **Self-coaching technikák a mindennapokban**
- **Hogyan segít az asszertív kommunikáció és viselkedés?**

A program célja:

Eszközöket ad a különböző nehéz helyzetek kezeléséhez és nyugodtságunk megőrzéséhez, valamint pozitív hozzáállást és tudatosságot a mindennapokban.

Célcsoport: vezetők és munkatársak



Motiváció

Önmagam és mások
motiválása, inspirálása



Mit tegyünk, ha csökken a motiváció és az elkötelezettség a csapaton belül? Miben más a motiváció napjainkban, mint korábban?

- **A kapcsolódásról: önmagunkhoz, másokhoz, helyzetekhez**
- **Motivációs elméletek: Motiváció 3.0 - mit jelent a gyakorlatban?**
- **Motiváló célok és visszajelzési technikák**
- **Eszközök és tippek a motiváció fenntartására**
- **Önmagunk és mások motivációjának felismerése és kezelése**
- **Pozitív kommunikáció és pozitív légkör kialakítása**
- **A bizalom szintjei és a hitelesség megteremtése**
- **Inspirálási technikák - Hogyan inspirálódjunk és hogyan inspiráljunk másokat?**

A program célja:

a résztvevők megismerjék az elkötelezettség tényezőit, a legfőbb személyes mozgatóerőket, drivereket és az ezekre történő hatásgyakorlás eszközeit.

Célcsoport: vezetők és munkatársak



Reziliencia az új szupererő

Te ellenállsz, vagy megbirkózol?



Elfogadjuk az olyan helyzeteket, amelyek nehézséget, kihívást jelentenek, vagy visszalépünk? Tisztában vagyunk-e azzal, hogy mire van ráhatásunk és milyen az alkalmazkodóképességünk?

- Mit hoz a jövő? – a **VUCA világ**
- **Rugalmasság és alkalmazkodóképesség**
 - **Befolyásolási körök** és aktív cselekvés
- Saját és szervezeti **válságállóság**
 - **Hitelesség, energizálás**
 - **Szervezeti bizalom** és stabilitás
- **Növekedési gondolkodásmód** és annak erősítése
 - Nehézségekből és kihívásokból **lehetőség** építése
 - **A tudás határain innen és túl**
- **Sikerek és kudarcok** hatékony kezelése

A program célja:

Vezetők támogatása abban, hogy felkészüljenek és elfogadják a váratlan helyzeteket és tudatosan energizálhassák a csapatukat és a szervezetet.

Célcsoport: vezetők és munkatársak



“Légy jelen, ha jelen vagy!”

Mindfulness a gyakorlatban



Nem sikerül uralnod a gondolataidat? Jó lenne, ha ritkábban jönnél ki a sodrodból és kevesebbet aggódnál? Szeretnél végre nyugodtan aludni és kipihenten ébredni? Szeretnéd támogatni ebben a csapatodat is?

Tartalmi fókuszpontok

- **A gondolatok nem tények** - hogyan befolyásolhatom a reakcióimat - hangulatomat, érzéseimet, viselkedésemet?
- **A tudatos jelenlét működtetése** - fókuszban a külső és belső világ
- **Érzékszervek** tudatos **használata**
- **Vegyük át az irányítást** a “robotpilótától”!

Eszközök

- MBSR / MBCT - testpásztázás - légzés
- mindfulness technikák és tudatosítás

A program célja:

a tudatos jelenlét megtapasztalása mindfulness technikákkal és gyakorlatokkal.

Célcsoport: vezetők és munkatársak



“Ép testben ép lélek”

Energizáló, inspirációs
program



- Szervezeti önreflexió - értékek és fejlődési területek mentén
- Egészséges szervezet – „wellbeing” elemei
- Jó gyakorlatok megosztása a nagyvilágból
- A teljesítmény összetevői és azok fokozásának lépései
- Szervezeti célok - útjelzők kijelölése a jövőben
- Rejtett energiaforrások megtalálása, aktiválása
- Változások elindítása és fenntartása
- Inspirációs technikák alkalmazása

A program célja:

a szervezet képessé váljon rejtett tartalékai mozgósítására, és megismerje, hogy mely tényezők segítik, illetve melyek gátolják a teljesítményét.



Energize & Resilience tréningjeink



- A csomag minden eleme külön is választható.
- Képzéseinket **minimum 4 fő** jelentkezése esetén, a résztvevőkkel előre egyeztetett időpontban indítjuk.
- Az ez alatti létszám esetében lehetőséget biztosítunk az egyéni online coaching jellegű képzésre.
- Minden képzésünket igény szerint meg tudjuk tartani online, vagy személyesen, kihelyezett tréning keretében.

Jelentkezés és ajánlatkérés:

info@borealisconsulting.hu

További lehetőségeket találsz a **Learning & Development** oldalunkon.

