

Viete, že viac ako 40% podiel na vašom (ne)úspechu má reziliencia?

Ukážte svojim zamestnancom, ako cielene pracovať na zvyšovaní svojej psychickej odolnosti a reziliencii v pracovnom aj súkromnom živote.

Reziliencia je schopnosť dlhodobo vedome pracovať so svojimi hodnotami, so zameraním na ciele a manažment svojej energie v kľúčových oblastiach. Práve reziliencia a správny energy management sú v dnešnej dobe plnej negatívneho stresu veľmi dôležité. Ich nedostatok sa totiž postupne prejaví vo všetkých oblastiach života. Či už na pracovisku alebo v súkromí.

Ako sa nedostatok reziliencie prejavuje v bežnom živote?



Strata záujmu, inšpirácie, motivácie, cieľov a ambícií (pracovných/súkromných)



Problémy so sebadôverou a dôverou, pocit neúplnosti a straty vlastného smerovania



Nedostatočná sebaregulácia, negatívne myšlienky, pocit nátlaku a nadmerného stres



Nevyvážené vzťahy, neempatické jednanie, nedostatok asertivity, časté hádky



Nesústredenosť, prokrastinácia, nedostatok energie, pocit úpadku schopností a zručností



Vyhorenie



Zaradte tréning reziliencie do programu osobného rozvoja

Reziliencia nie je vlastnosť, s ktorou sa narodíte. Cieleným tréningom a osvojovaním si pozitívnych návykov si ju však môže vybudovať každý, bez ohľadu na profesiu alebo pozíciu.

Čo svojou prácou na osobnej reziliencii získate po tréningu? Prostredníctvom tréningu reziliencie si jeho účastníci osvoja techniky k vytvoreniu pozitívnych návykov a získaniu kľúčových kompetencií, zručností a schopností:

- ✓ pracovať vedome so svojimi hodnotami (napr. pri rozhodovacích procesoch, ...)
- ✓ zvládať stres, výzvy a problematické situácie s nadhľadom
- ✓ efektívne manažovať svoju energiu (fyzickú, mentálnu, emocionálnu a spirituálnu)
- ✓ premeniť na prvý pohľad zdanlivo nepriaznivú situáciu vo svoj prospech
- ✓ poznať svoj účel a úspešne dosahovať svoje vízie a ciele

Prečo tréning reziliencie práve od PLUS Academie?

Nájdete ho len u nás

Unikátny tréning reziliencie v súčasnosti poskytujeme ako jediná spoločnosť na Slovensku, ktorá má certifikovaných trénerov reziliencie priamo od tímu Martina Seligmana – otca pozitívnej psychológie a tvorca tohto konceptu. Po absolvovaní tréningu získa každý jeho účastník prestížny certifikát.

Tréningy vám prispôbíme na mieru

Každý tréning dokážeme prispôbiť vašim potrebám. Či už uprednostňujete intenzívny, jednodňový, tréning alebo pravidelné stretnutia. Vieme sa prispôbiť aktuálnym okolnostiam a vašim cieľom.

Naši klienti odchádzajú spokojní

„Páčilo sa mi, že som na tréningu musel vyjsť zo svojej komfortnej zóny. Uvedomil som si aké je to dôležité robiť to pravidelne, vedome a s konkrétnym účelom. Tréning reziliencie mi umožnil pozrieť sa na môj osobný a profesionálny život úplne inou – dôležitou optikou. Ďakujem!“