



Katalog izobraževanj za podjetja

Ljudje vedno krivijo svoje okoliščine za to, kar so. Ne verjamem v okoliščine. Ljudje, ki jim uspeva v tem svetu, so tisti, ki vstanejo in poiščejo okoliščine, ki jih želijo, in jih, če jih ne morejo najti, naredijo.

George Bernard Shaw



ČLOVEŠKI KAPITAL... NAŠA PREDNOST ALI SLABOST?

Živimo v družbi znanja - družbi, kjer je človeški kapital eden izmed najpomembnejših konkurenčnih dejavnikov podjetja. Zato je za podjetje ključno, da zna privabiti, razvijati, motivirati in zadržati najboljše kadre - kadre z visokim strokovnim znanjem, visoko mero samoodgovornosti in proaktivnosti; zaposlene, ki so kreativni in inovativni, motivirani za delo in pripravljeni na spremembe.

Medsebojni odnosi znotraj delovnega kolektiva ter kvalitetna in stimulatívna klima, ki zaposlenim daje občutek varnosti, sprejetosti in kreativne svobode, so zaposlenim pogosto bolj pomembni od plačila, ki ga prejmejo za svoje delo. Zato smo v Peskovniku razvili programe, ki zvišujejo osebno motivacijo posameznika, medsebojno povezovanje sodelavcev ter izgradnjo trdnih temeljev, ki nam bodo pomagali pri vzpostavljanju dobrih medsebojnih odnosov, uspešni komunikaciji ter učinkovitemu reševanju konfliktov tako med zaposlenimi kot pri delu s strankami.

Z izboljšanjem veščin bomo dosegli lažje doseganje skupnih ciljev, prijetnejšo klimo ter strpnejše delovno sobivanje. Dobri medsebojni odnosi na delovnem mestu so ključnega pomena za uspešnost vsake organizacije, saj edino zadovoljen delavec opravi svoje delo kvalitetno in učinkovito.

Pridite v Peskovnik...

...kjer je učenje igra.



Kaj je Peskovnik?



Igrišče **osebnega in profesionalnega** razvoja.

Kaj delamo?



Izvajamo zanimiva, strokovno-igriva, interaktivna in uporabna izobraževanja u obliki delavnic, seminarjev, treningov in skupinskih coachingov. **Uporabljamo** aktivne metode dela, kot so različne vaje, interaktivne igre, vizualizacije, asociacije, dela v majhnih skupinah...

Vsako delavnico, seminar, trening, coaching vsebino in dolžino, pripravimo samo za vas in jo PRILAGODIMO VAŠIM KONKRETNIM POTREBAM IN SITUACIJI!

O našem delu **povprašajte:**

DELO, Zavarovalnica Maribor, DARS, Lisca, Krka, Adria Media, OMG, Planet GV, Educa, Socius, ICES, Elektro Maribor, Elektro Celje, ZM Providus, Infekta, Žurnal 24, Mobik, Habit, Cosylab, NPS, Asgun, Merck

MOŽNE TEME ZA DELAVNICE/TRENINGE/ SKUPINSKE COACHINGE:



1. Vodenje in motivacija

- Veščine, ki jih uporablja uspešen vodja
- Stili vodenja in ciljno vodenje
- Pomembnost postavljanja ciljev
- Pomen komunikacije pri vodenju
- Vodenje težavnih sodelavcev, reševanje problemov
- Samomotivacija in motiviranje drugih



2. Tehnike upravljanja s samim s seboj

- Zaznavanje sebe in sveta
- Samopodoba in samozaupanje
- Želje in potrebe
- Asertivnost
- Ego
- Obrambni mehanizmi
- Razvoj skritih potencialov
- Nezavedna prepričanja
- Obvladovanje časa
- Obvladovanje stresa



3. Čustvena inteligenca in medosebni odnosi

- Prepoznavanje in razumevanje svojih čustev in čustev sodelavcev
- Vpliv čustev na komuniciranje in sodelovanje
- Empatija - vživljanje v čustva sodelavcev, stranke
- Kako se vidim sam in kako me vidijo drugi
- Dajanje povratne informacije sodelavcem
- Učinkovito reševanje konfliktov
- Soustvarjanje dobrih odnosov in organizacijske kulture



4. Komunikacija v delovnem procesu

- Interna komunikacija
- Učinkovita komunikacija z veščinami poslušanja

- Vodenje sestankov
- Komunikacija s težavnimi strankami
- Medgeneracijsko komuniciranje



5. Management sprememb

- Vloga posameznika pri upravljanju sprememb
- Kako reagiramo na spremembo?
- Kako premagujemo odpor?
- Obrambni mehanizmi
- Proces spreminjanja



6. Timsko delo in delo s skupino

- Zaupanje v timu
- Povezovanje tima (team building)
- Vrednote tima
- Vloge v timu
- Kako spodbujati kreativnost v timu?
- Skupinska dinamika
- Faze razvoja skupine



7. Malo za delo, malo za hec

- Iskanje skritega zaklada
- Simulacijska igra vlog
- Generiranje idej skozi osnove gledališke improvizacije

PROGRAMI:

SKUPINSKI POSLOVNI COACHING

"Osvojena večšina ni osvojena, če jo ne apliciramo v vsakodnevno delovanje".

Skupinski coaching je izobraževalni proces, ki omogoča učinkovitejše učenje in razvoj posameznikov in tima, s čimer se izboljša doprinos uspešnosti organizacije. Usmerjen je v doseganje ciljev in postavljanje pravih strategij. Vodi do načina obnašanja za doseganje teh ciljev.

Program oblikujejo skupaj direktor oddelka, člani tima in trener.

Coaching srečanja predlagamo kot redna triurna mesečna srečanja z vnaprej določenim terminom. **REDNOST IN KONTINUITETA SREČANJ ZAGOTAVLJAJO USPEŠNO IMPLEMENTACIJO PROGRAMA V PRAKSO!** Enkrat mesečno 3 ure ni veliko niti časovno, niti finančno, rezultati pa se poznajo!

Struktura vsakega srečanja:

- **UVOD** – kako so udeleženci spoznanja od prejšnjega srečanja implementirali v praksi?
- **TEKOČE** – tekoča problematika, težave o katerih želijo govoriti.
- **NOVA TEMA** – teorija/vaje iz nove tematike, ki jo po dogovoru z udeleženci na srečanjih obravnavamo.
- **ZAKLJUČEK** – domača naloga do naslednjč

Delavnice se lahko izvedejo kot samostojne enote ali kombinirane v daljši trening – odvisno od vaših želja in potreb!



SAMODOBA IN UPRAVLJANJE S SPREMEMBAMI

Udeleženci se bodo na delavnici spoznavali s pomenom nezavednih prepričanj za ohranjanje dobre samopodobe in samozavestnega nastopa. Poglobili bodo razumevanje psiholoških procesov, ki se dogajajo ob spremembah in premikanju meja v lastnem delovanju. Ozavestili bomo pomen slepe pege in kako svoje šibkosti spremeniti v prednosti. Urili se bodo v dobrem ustvarjanju prvega vtisa kot tudi v prepoznavanju potreb stranke. Spoznali se bomo s 5 koraki v procesu spremembe in pomenom prevzemanja odgovornosti za implementacijo sprememb v življenje.



UČINKOVITA KOMUNIKACIJA S STRANKAMI

Udeleženci se bodo na delavnici urili v podajanju čim bolj jasnih sporočil in v aktivnem poslušanju, saj to pripomore k izgradnji boljšega medsebojnega odnosa, vodi k zgodnjim reševanjem problemov, zmanjša možnost za nesporazume in napake ter izboljša učinkovitost na delu. Učili se bodo prepoznavanja različnih čustvenih stanj strank in načine obvladovanja le teh. Spoznali se bomo s tehnikami upravljanja s težavnimi strankami in hkrati postavljati meje tam, kjer jo stranka prestopi. Ozavestili bomo psihološke ovire v komunikaciji, ki nas omejujejo, da komunikaciji s stranko ne steče gladko in naredili osebni akcijski načrt, kako bomo ovire odpravili in izboljšali lastno komunikacijo, kar posledično vpliva tudi na odnos s stranko.



UČINKOVITO REŠUJMO KONFLIKTE

Na delavnici bomo pogledali različne vrste konfliktov in reševanje le-teh. Ozavestili bomo konflikte, ki nastajajo zaradi vsebine, neučinkovite in neakovostne komunikacije ter konflikte, katerih izvor je v medsebojnih odnosih. Skozi različne izkustvene vaje bom odkrivali svoje načine soočanja z različnimi konflikti in prepoznavali vedenjske vzorce ter se spoznavali z različnimi tehnikami obvladovanja konfliktov. Iskali bomo načine, kako konflikt pripeljati situacije, kjer sta obe strani zadovoljni za rešitvijo. (dobim-dobim). Spoznali se bomo z metodo reševanja težav in naredili lastni osebni akcijski načrt izboljšave svojega reagiranja v konfliktni situaciji.



MEDGENERACIJSKO KOMUNICIRANJE

Na trg delovne sile trenutno vstopa nova generacija, t.i. generacija Y, ki ima drugačne značilnosti in vrednote kot predhodne generacije. Na delavnici se bomo spoznali z posebnostmi, vrednostnimi sistemom in načinom komunikacije vsake od generacij ter tako zmanjšali prepad, ki vlada med njimi. Razvijali bomo razumevanje drug do drugega in iskali načine, kako se lahko približamo drug drugemu. Ozavestili bomo svoj način komunikacije in našli ustreznejše načine.



KAKO DO DOBRIH SESTANKOV?

Na delavnici bomo opredelili namen in vrsto poslovnih sestankov ter pogledali ključne faktorje, ki vplivajo na uspešnost/neuspešnost sestanka. Ocenili bomo vlogo vodij in udeležencev sestanka in poiskali prostor za izboljšave. Preko praktičnih vaj se bomo učili voditi sestanek čim bolj jasno in učinkovito. Iskali bomo načine, kako obvladovati težave in konflikte posameznike. Evalvirali bomo že obstoječe sestanke oddelka in sprejeli dogovore za prihodnost.



MOJI PROFESIONALNI CILJI

Udeleženci se bodo na delavnici spoznali s pomembnostjo postavljanja ciljev ter si zastavili svoje kratkoročne in dolgoročne profesionalne cilje. Preko interaktivnih metod dela bomo poiskali dosedanje uspehe, opogumljajoča videnja drugih in naredili osebno vizijo za doseg profesionalnega cilja. Udeleženci bodo na delavnici poiskali načine in poti, ki jim bodo v pomoč pri doseganju njihovih ciljev. Osredotočili se bomo na stvari, na katere imamo vpliv.



VODENJE LJUDI

Vodenje vsebuje usmerjanje delovanja članov tima k doseganju postavljenih ciljev aktivnosti projekta, definiramo pa ga kot osebni vpliv na ljudi skozi komunikacijski proces. Udeleženci se bodo na delavnici spoznali s pomembnostjo obvladovanja različnih tehnik in stilov vodenja kot tudi ozavestili svoj osebni vpliv - zanos, optimizem, energijo, vztrajnost, pogum in osebno zrelost. Vodja teži k temu, da bi zaposleni delali čim lažje in bili hkrati zadovoljni z rezultati svojega dela, pri čemer ne uporablja legitimne moči ali prisile, temveč pohvale, pomoč pri osebnih težavah, prijaznost, dobro vzdušje. Udeleženci bodo skozi lastno aktivnost evalvirali svojo vlogo volje in se spoznali z primernimi načini vodenja sodelavcev.



TIMSKO DELO

Timsko delo, kjer ima vsak svojo vlogo in jasno nalogo, je ključno za doseganje uspehov. Udeleženci se bodo na delavnici preko sproščene in zabavne igre vlog spoznali z razliko med skupinskim in timskim delom. Spoznali se bodo z značilnostmi timskega dela. Razmišljali bomo o osebnem interesu in interesu tima. Skozi vajo samoanalize (Belbinova analiza vlog v skupini) bodo ozavestili svojo vlogo v timu in se spoznali s pomembnostjo različnih vlog v timu za doseganje najboljših ciljev.



SKUPINSKA DINAMIKA V TIMU

Na delavnici bomo pogledali razliko med skupinskim in timskim delom ter se prepričali, zakaj je timsko delo učinkovitejše in ustrežnejše. Pregledali bomo različna obdobja

“življenja skupine” ter pozornost namenili predvsem temu, na kaj moramo biti pozorni v posameznem obdobju, z namenom, da bi skupina živila svoj kreativni cikel. Spoznali se bomo s pomenom različnosti vlog ter s prevzemanjem odgovornosti vsakega posameznika za uspeh celotnega tima.



GRADIMO ZAUPANJE IN SAMOZAUPANJE

Udeleženci bodo na delavnici krepili zaupanje vase skozi pretekle uspehe. Raziskali bodo faktorje uspeha in ključne točke preboja, ki nas opogumljajo tudi za prihodnje. Spoznali bodo, kako se oblikuje zaupanje skozi življenje, širili svoje varno območje ter se učili razvijati zaupanje v druge – partnerje, sodelavce. Ugotovili bodo, katere lastnosti krepijo ali zmanjšujejo zaupanje ter kako preseirati negativne izkušnje. Poudarek delavnice je na samodgovornosti – “Kaj lahko storim jaz za premagovanje nezaupanja?”



UPRAVLJANJE S ČASOM

Upravljanje s časom je večina prihodnosti. Udeleženci bodo skozi praktične napotke, delo v manjših skupinah ter izmenjavo izkušenj ločili nujne, pomembne in nepomembne opravke ter opredelili “tatove časa”. Učili se bodo preprostih načinov, kako postaviti prioritete ter kako sami sebi postavimo dolžnost, da se jih držimo. Koordinacija in organizacija delovnih obveznosti kot tudi usklajevanje osebnih želja in potreb pogosto pripeljejo do stresa, izgorevanja, reševanja kriz, nenehno gašenje požarov ter nezadovoljstva. Delavnica je namenjena osebni rasti posameznika/posameznice, saj bo spodbujala osebno evalvacijo ter iskanje načinov za izboljšavo svojega dela.



OBVLADOVANJE STRESA NA DELOVNEM MESTU

Udeleženci bodo na delavnici identificirali situacije, ki jim povzročajo stres. Skupaj bomo raziskali, na katere stresorje imajo vpliv in na katere ne. Na konkretnem osebnem primeru bomo razdelali osebne sekvence stresa, na podlagi katerih si bomo ogledali konkretne tehnike, ki jih lahko uporabimo v situaciji, ko je naš “sprožilec” pritisnjen. Sodelavci si bodo med seboj predstavili svoje lastne primere, kako so uspešno premagali skrbi. S tem bomo krepili zaupanje med zaposlenimi ter našli še dodatne smernice za premagovanje stresa ter pripomogli h kvalitetnejšem profesionalnem sobivanju.



BODIMO USTVARJALNI

Človeška ustvarjalnost je neomejena in postaja odločilni gospodarski vir. Sposobnost, da se nekaj opravi z novimi idejami in boljšimi načini, je tista, ki dviguje produktivnost. Na delavnici bomo poskušali pogledati na “navadne” stvari na drugačen - “nenavaden” način in ideje prenesli v svoje profesionalno življenje. Preko tehnik spodbujanja kreativnosti in ustvarjalnega razmišljanja bomo pogledali, kako lahko naše cilje udejanimo v praksi, pridonesemo k uspehu podjetja ter se ob tem še zabavamo.



IZBOLJŠAJMO MEDOSEBNE ODNOSE

Udeleženci se učijo prepoznavati potrebe, ki jih ljudje zadovoljujemo skozi medosebne odnose. Na podlagi tega se bomo spoznavali z različnimi načini reagiranja v različnih situacijah in ozavestili naše odzive. Učili se bomo preprostih načinov, kako izboljšati medosebne odnose, kako motivirati sebe, sodelavce, stranke, partnerje ter kako sodelovati brez kritiziranja. Ker drugih ne moremo spreminjati, je poudarek delavnice na osebni odgovornosti – kaj lahko storim jaz?



KOMUNIKACIJA Z ZAHTEVNIMI SOGOVORNIKI

Na delavnici se boste spoznali z načini, kako izboljšati svojo komunikacijo s težavnimi sogovorniki, ne glede na to, ali je to vaša stranka, sodelavec, podrejeni ali nadrejeni. Skozi praktične napotke se bomo učili prepoznati različne tipe ljudi in razumeti, kako funkcionirajo ter spoznali tehnike komunikacije in kaj z njimi dosežemo. Pogledali bomo, kako lahko ravnamo z nasilneži, pametnjakoviči, ustrezljivci, opravljevcami... , kako postaviti meje drugim in kako reagirati v neprijetnih situacijah.



MOČ POZITIVNEGA PRISTOPA

Udeleženci se bodo na predavanju/delavnici učili prepoznavati prednosti pozitivnega mišljenja, ki nam pripomore k uspešnejšemu delu z ljudmi in doseganju boljših poslovnih rezultatov. Seznanili se bomo s tem, kako misli vplivajo na naša čustva in naše reakcije in kako s svojim pristopom vplivamo na druge. S spremembo misli lahko dosežemo ustreznejše delovanje tako za lastno dobro kot za dobrobit podjetja. Na podlagi teorije se bomo spoznavali z različnimi pristopi k pogajanju in ozavestili naše odzive. Učili se bomo preprostih načinov, kako izboljšati odnose s sodelavci in partnerji ter kako iz njih potegniti najboljše.



Z VAMI BO TRENERKA:

Katja Bizjak, univ.dipl.soc.ped.

Katja Bizjak že več kot 10 let vodi različne seminarje in delavnice na teme medsebojnih odnosov, komunikacije, vodenja, reševanja konfliktov, osebnega in profesionalnega razvoja... Izvedla je preko 100 delavnic z odraslimi in preko 500 z otroki in mladostniki. 8 let je bila vodja izobraževalnih programov v UNICEF-u Slovenija. V teh letih je razvila edinstven pristop, v katerega integira komplementarna znanja s področja psihoterapije (transakcijska analiza), osebnega razvoja in trenerstva.

Pri svojem delu Katja uporablja zanimive in igrive metode dela, kjer lahko udeleženci v sproščenem vzdušju prenesejo simbolno izkušnjo igre v vsakodnevno osebno in profesionalno življenje.

Svoj pristop do dela s podjetji in organizacijami orientira v analitičen pristop (taylor made), kar pomeni, da z izbrano temo sledi potrebam organizacije, delovnega tima in posameznikov.

Verjame, da sta področji osebnega in profesionalnega razvoja tesno prepleteni med seboj. Zato jo pri delu vodijo predvsem "praktičnost in uporabnost" - želi si, da bi udeleženci treningov in delavnic dobili zase uporabna orodja in ideje.

Poleg treningov za vaš tim vam ponujamo tudi

POSLOVNI COACHING

Vodstveni (executive) coaching je individualni izobraževalni proces, ki omogoča učinkovitejše učenje in razvoj posameznika, s čimer se izboljša doprinos zaposlenega k uspešnosti organizacije. Usmerjen je v doseganje ciljev in postavljanje pravih strategij. Vodi do načina obnašanja za doseganje teh ciljev. Izhaja iz osnove, da sta vsak posameznik in organizacija drugačna in, da lahko posameznik na dolgi rok najbolje dosega rezultate, če samostojno, vendar vodeno pride do najboljše rešitve, ki bo v največji meri prilagojena njegovi osebnosti, potencialu in okolju v katerem deluje. Vsebuje elemente psihologije, komunikacije, filozofije ter menedžmenta in vodenja.

Investicija v coaching ne pomeni le doseganja poslovnih rezultatov marveč razvijanje osebne rasti, strategije razmišljanja in spremembo omejujočih vedenjskih vzorcev.



VODI:

Andreja Anžur Černič, dipl.oec executive coach

Svoje dvajsetletne delovne izkušnje je gradila v mednarodnem svetovalnem podjetju, nadaljevala v družinskem podjetju, vodila zunanjetrgovinske projekte v zasebnem podjetju skupaj z razvijanjem veleprodaje in izgradnjo trgovske mreže v Sloveniji.

Zadnjih deset let v gospodarstvu je posvetila založništvu ter vodenju oddelkov (DZS, Finance, GV, DELO). Od leta 2007 deluje v okviru samostojnega podjetja kot coach, mentor in svetovalec s poudarkom na mehkih veščinah vodenja. Njen način dela temelji na dolgoletnih izkušnjah ter smislu za vodenje in motiviranje ljudi s poudarkom na doseganju zastavljenih ciljev. Odlikujejo jo profesionalnost, znanje, izkušnje, delavnost, odločnost, pozitivna energija, komunikativnost, poštenost in odkritost.

Reference:

Simobil d.d., Delo d.d., Časnik Finance, Energoplan skupina, Bisnode d.o.o., OMG, Omnicon media group, Agencija Luna, Thomy f.e. d.o.o., Mint international house d.o.o., Združenje manager, Ljubljanska borza, Inštitut Republike Slovenije za rehabilitacijo, Gorenje design studio, Iveco, Poanta d.o.o., Planet GV.

DRUGI O NAS...

Delavnica "Moji profesionalni cilji in kako ustvarjalno do njih" se je izkazala za pravo izbiro. Predavateljica je na pravi način prikazala tehnike, kako se osredotočiti na svoje potenciale in jih znati izkoristiti. Priporočam vsem, ki želijo bolj kreativno in samozavestno pristopiti k svojim ciljem.

Goran Kodolja, generalni direktor Lisca d.d.

Prijetna sprostitev po napornem delavniku, ki pod vodstvom simpatične voditeljice Katje vzpodbuja timski duh in nadgrajuje odnose. Priporočam jo vsem, ki želijo sprostitev povezati s spoznavanjem sebe in svojih kolegov. Po domače - se splača...

David Kastelic, član uprave, Zavarovalnica Maribor d.d.

Katja me kot trenerka navdušuje s svojo pristnostjo, izjemnim občutkom za ljudi in prožnostjo. Tempo in vsebino vedno prilagodi udeležencem, dobro zazna njihove potrebe in jih zna sprostiti. Ne obremenjuje se s procesom, ampak je fokus na vsebini in potrebah skupine s katero dela. Svoje bogato znanje s področja mehkih veščin dobro kombinira z naravnim pristopom, sproščujočim vzdušjem in odličnim opazovanjem. Posameznikom učinkovito postavlja zrcalo in jih sooča z izzivi na poseben in nevsiljiv način. Delo s Katjo je sproščeno, polno informacij in inovativnih rešitev. Vsak udeleženec ali sodelavec se pri tem lahko resnično udobno počuti v svoji koži in s tem brez zadrege razvija svoj polni potencial.

Andreja Anžur Črnič, udeleženka delavnic in občasna sodelavka

Delavnica je bila dodelana in profesionalno pripravljena. Vodja je pokazala izreden občutek za razpoloženje udeležencev, znala nas je pripraviti, da smo se v program vživeli in pri njej sodelovali. Znala nas je pripraviti do iskrenih odgovorov ter analize preteklega in pozitivne naravnosti za prihodnje. Izkušnje, ki smo jih doživeli, niso samo za službo, ampak tudi za zasebno življenje. Še enkrat poudarjam izreden občutek vodje za vsakega v skupini, za prijetno in prijazno komunikacijo in dobro vodenje delavnice.

Sonja Juvan, Vodja projektov | Oglasno trženje DELO d.d.

Bila je zelo lepa in pozitivna izkušnja, predvsem sem se poglobil vase in se še bolje spoznal, kar mi je dalo novega delovnega elana in dodatno samozavest. Poleg tega sem bolje spoznal tudi moje sodelavce in od takrat smo res prava ekipa v dobrem in slabem.

Uroš Jakopič, Vodja projektov, Adria Media

Zelo lahko je na drugem opazati napake, ki te začnejo motiti, saj dobrih strani nočeš sprejeti. Pa imamo vsi tako dobre kot slabe strani. Ko začneš opaziti svoje slabe strani opaziš te dobre strani sogovornika. In to je pot, da se začneš bolj kontrolirano vesti, da začneš izbirati primerne besede... da se s sogovornikom razumeta in sta oba zadovoljna in da si sam boljši. In to je uspeh posameznika, uspeh družbe, v kateri ta posameznik dela in živi. To je uspeh PESKOVNIKA in njegove predavateljice.

Dominik, Zavarovalnica Maribor



Če menite, da je podobna vsebina **aktualna** tudi za vas ali vaš tim, vas bomo z veseljem obiskali in pripravili konkretno ponudbo **prav po meri vas in vaših sodelavcev**.



Obiščite nas na:

www.peskovnik.org

Z nami ohranite kontakt:

**041 280 401
info@peskovnik.org**

**Vošnjakova 5
1000 Ljubljana**