



**Trajanje od 2h** ..... 500 EUR

**Trajanje od 4h (s pauzom)** ..... 1000 EUR

**Trajanje od 6h (s pauzama)** ..... 1500 EUR

**Trajanje od 8h (s pauzama)** ..... 2000 EUR

Oslobođeno PDV-a temeljem članka 90, st. 2 Zakona o PDV-u  
Prema tečaju 1 EUR = 7,5345 HRK

### Naručitelj bira:

#### 1. Temu

- a. Koje su razvojne potrebe Vaših polaznika?
- b. Želite li razvijati njihovo vodstvo, komunikaciju i/ili well-being?
- c. Temu birate iz popisa u nastavku dokumenta

#### 2. Format događaja i veličinu grupe

- a. Radionica (do 15 ljudi) ili seminar (15+ ljudi)
- b. Uživo ili online

#### 3. Trajanje

- a. Koliko želite investirati u ostvarenje ciljeva grupe?
- b. Trajanje jedino određuje cijenu; tema, format i veličina grupe ne

Na formatu radionice sudjeluje do 15 polaznika. Svaki polaznik tijekom radionice dobiva direktan feedback na svoj performans u temi koja se obrađuje. Na formatu seminara sudjeluje više od 15 ljudi, strukturiran je u ex cathedra stilu te je mogućnost direktnog feedbacka ograničena ovisno o veličini grupe.

Odabirom seminara omogućava se edukacija većem broju zaposlenika. Odabirom radionice pruža se dublje razumijevanje teme za manji broj odabranih polaznika jer uključuje iskustven rad i učenje kroz interakciju.

Odabirom duljeg trajanja radionice ili seminara omogućava se bolje usvajanje teme jer raspolažemo s više vremena za iznošenje materije i njeno shvaćanje od strane polaznika. Prednost kraćeg trajanja je poduka zaposlenika koji nemaju puno vremena na raspolaganju.

Odabirom online načina izvođenja radionice ili seminara ostvaruje se komotnije pohađanje i mogućnost spajanja većeg broja ljudi. Odabirom izvođenja uživo ostvaruje se veća interaktivnost i veći fokus polaznika.

Popratni materijali uz seminar ili radionicu ovise o sadržaju edukacije i dogovoru s klijentom oko toga što je potrebno. Mogu biti u sljedećim formatima:

- Prezentacija
- PDF skripte
- Audio vođene vježbe
- Video vođene vježbe
- Potvrda o pohađanju edukacije

Radionice i seminari su mogući na teme opisane u nastavku ovog dokumenta. Sve teme se mogu svrstati u sljedeće domene ili njihovu kombinaciju:

- **Vodstvo**
- **Komunikacija**
- **Well-being**

# 1 - Coaching pristup u komunikaciji i vodstvu

## Domene:

- Vodstvo
- Komunikacija

## Preporučeni format:

- Seminar ili radionica
- Uživo ili online

## Kome je namijenjena:

- Menadžerima, voditeljima projekata i timova, prodajnom osoblju, članovima timova za bolju međusobnu suradnju unutar tima

## Ciljevi:

Upoznati polaznike s coaching pristupom koji je danas svjetski standard dobrog vođenja timova i uspješne komunikacije. Aktivno slušanje, duboko slušanje, držanje neutralnog stanja, postavljanje pitanja, razni stilovi komunikacije, izmjena obećanja, razvitak kapaciteta za razumijevanje druge strane i brojne druge coaching kompetencije se s lakoćom mogu koristiti u svakodnevnom životu. Pogotovo za uspjeh u vođenju tima ili za bolju suradnju s kolegama.

Dok je za stručno vođenje coaching susreta potreban višegodišnji trening coacha, u normalnim svakodnevnim interakcijama svi možemo koristiti coaching pristup kako bismo poboljšali i produbili odnose. Takav pristup u konačnici vodi i do boljih poslovnih rezultata.

## Ishodi:

- Polaznici su upoznati s osnovama coaching pristupa i prednostima korištenja takvog pristupa. Znaju prepoznati što jest i što nije coaching pristup u komunikaciji i vodstvu
- Imaju alate i poznaju korake za primjenu coaching pristupa u svojim svakodnevnim interakcijama
- Razumiju kontekst vrijednosti coaching pristupa u poslovnim i privatnim interakcijama, usporedno s drugim tipovima komunikacije
- Koristeći coaching pristup, efektivnije komuniciraju i uspješnije vode, što se odražava u poslovnim rezultatima

## 2 - Mindfulness za mir uma i tijela

### Domena:

- Well-being

### Preporučeni format:

- Radionica
- Uživo ili online

Iako je temu preporučeno organizirati u formatu radionice, događaj je moguće držati i velikim grupama, pogotovo online. Preporuka je imati više radionica (4 do 8) u trajanju od 1-2h, kako bi polaznicima bio omogućen dovoljan broj potrebnih ponavljanja za iskušavanje dobrobiti mindfulnessa i uvježbavanje metoda i tehnika postizanja stanja mindfulnessa.

### Kome je namijenjena:

- Svim zaposlenicima, menadžerima i pogotovo osobama koje rade na stresnim radnim mjestima

### Ciljevi:

Upoznati polaznike s temeljima mindfulness prakse i njenim dobrobitima. Fokus je na učenju kroz osobno iskustvo polaznika. Svaka radionica ima trenutni učinak opuštanja polaznika i omogućuje polaznicima potencijal za samostalnu izgradnju vlastite dugoročne prakse s trajnim rezultatima nižeg stresa kroz mir uma i tijela.

### Ishodi:

- Polaznici su upoznati s osnovnim vježbama mindfulnessa, koje mogu koristiti u bilo kojem trenutku svoje svakodnevice
- Iskustveno razumiju što znači mindfulness stanje i kako prepoznati koliko su udaljeni od takvog stanja
- Nakon svake radionice imaju akutni rezultat opuštenog i smirenog stanja
- Uz vježbe u dugom roku bolje upravljaju stresom i uživaju višu razinu well-beinga
- Postaju zadovoljniji zaposlenici s većim kapacitetom produktivnosti

### 3 - Upravljanje emocijama

**Domena:**

- Well-being
- Vodstvo
- Komunikacija

**Preporučeni format:**

- Radionica
- Uživo ili online

**Kome je namijenjena:**

Svim zaposlenicima i menadžerima, pogotovo onima na pregovaračkim pozicijama

**Ciljevi:**

Upoznati polaznike s osnovnim znanjima u području emocija. Kako ih ispravno percipirati, što raditi s njima, kako se postaviti, najčešće pogreške u odnosu s emocijama itd.

Polaznici upoznaju koncept samoregulacije emocija i dobivaju direktno iskustvo samoregulacije kroz radionicu. Upoznaju primjere neekološke regulacije emocija i kako se nositi s tim kod drugih ljudi.

Cilj radionice je osposobiti polaznike da se samostalno i samouvjereno nose s bilo kakvom emocijom na ekološki način. Kako da ne nose nerazriješene emocije u sebi, čime bi kreirali kroničan stres. Također, kako kreirati zdrave granice i integritet u samozaštiti od tuđeg neekološkog ponašanja.

**Ishodi:**

- Polaznici su upoznati s temeljnim znanjima o emocijama
- Razumiju pojam samoregulacije, kao i pozitivne i negativne primjere regulacije emocija u praksi
- Iskusili su uspješnu samoregulaciju izravno na radionici
- Imaju detaljne upute za samostalno vježbanje samoregulacije
- Znaju kako postaviti granice pri tuđem neekološkom reguliranju emocija
- Uživaju nižu razinu stresa uz uspješno nošenje sa svojim emocijama
- Educirano i izvježbano upravljanje emocijama dovodi do bolje komunikacije, suradnje s kolegama i uspješnijeg vođenja timova

## 4 - Održavanje fokusa i vodstva pod pritiskom

### Domene:

- Vodstvo
- Komunikacija

### Preporučeni format:

- Radionica
- Uživo

### Kome je namijenjena:

- Osobama koje često javno nastupaju i prezentiraju, vode sastanke ili intervjue, pregovaraju, vode timove i sl.

### Ciljevi:

Kroz direktno iskustvo upoznati polaznike s principima održavanja fokusa i pozicije vodstva u stresnim situacijama poput javnih nastupa, prezentiranja, vođenja zahtjevnih sastanaka u manjem ili većem sastavu, držanja vlastite pozicije u pregovorima ili konfliktu itd.

Polaznici prolaze kroz iskustvene vježbe u kojima se u kontroliranim uvjetima simulira situacija u kojoj mogu očekivati stres i strah, upoznaju se s njima, otpuštaju ih i dobivaju egzaktne upute kako držati fokus i poziciju vodstva da bi ostvarili uspjeh.

Stečene kompetencije zatim mogu koristiti na sastancima, javnim nastupima ili zahtjevnim razgovorima u poslu.

### Ishodi:

- Polaznici su na radionici iskusili i upoznali pritisak koji je zajednički nazivnik stresnih situacija u kojima će koristiti naučene vještine
- Naučili su nositi se sa strahom i otpuštati ga
- Znaju točne korake kako usmjeravati pozornost tijekom stresne situacije i kako djelovati
- Dobili su vježbe s kojima jačaju svoju kondiciju i kapacitet za uspjeh u zahtjevnim situacijama u dugom roku
- Koristeći znanja s radionice, bolje komuniciraju i uspješnije vode

## 5 - Duboko slušanje

### Domene:

- Komunikacija
- Vodstvo

### Preporučeni format:

- Radionica
- Uživo ili online

### Kome je namijenjena:

- Menadžeri, voditeljima projekata i timova, kao i zaposlenicima koji rade u timovima

### Ciljevi:

Upoznati polaznike s vrstom slušanja koju koristimo u coachingu, kako bi se bolje povezali sa sugovornicima i bolje ih razumjeli.

Pristup dubokog slušanja je korak ispred aktivnog slušanja. Koristimo vještine poput empatije i slušanja tijela, ne samo mentalne i logičke vještine. Aktivno slušati može AI chatbot, dok duboko slušanje može raditi samo čovjek.

Radionica je usmjerena na poboljšanje odnosa među zaposlenicima, uspješnije pregovaranje, učinkovitije sastanke i svakodnevnu suradnju s kolegama.

### Ishodi:

- Polaznici su na radionici iskusili duboko slušanje i znaju ga primijenjivati
- Upoznati su s ostalim tipovima slušanja i znaju ih prepoznati u svojoj svakodnevnici
- Imaju detaljne upute za samostalnu vježbu jačanja svog kapaciteta i kondicije za duboko slušanje
- Koristeći duboko slušanje, bolje komuniciraju i uspješnije vode

## 6 - Nježno vodstvo

### Domene:

- Vodstvo
- Komunikacija

### Preporučeni format:

- Radionica
- Uživo

### Kome je namijenjena:

- Menadžerima, voditeljima projekata i timova, zaposlenicima koji rade u timovima

### Ciljevi:

Upoznati polaznike s pristupom vođenja i komuniciranja koji je temelj u coachingu. Vođenje s razumijevanjem druge strane, uz moguće strateške ustupke, ali uvijek s postojanom pozicijom vodstva.

Postoje razne teorijske podjele tipova vodstva 'iz udžbenika': transakcijsko, transformacijsko, autoritativno itd. No, pristup nježnog vodstva je nešto što se može naučiti samo kroz demonstraciju i iskustvo na radionici.

Kroz vježbe temeljene na osnovama plesa u paru i kontakt improvizacije, demonstriraju se temeljne lekcije za usvajanje koncepta nježnog vođenja. Na radionici obrađujemo osnovni kontekst, kao i loše i dobre primjere vođenja, uz razumijevanje primjene u poslovnom okruženju.

Prednost ovog pristupa u vodstvu su bolji rezultati u međuljudskoj interakciji u radu unutar timova, s kolegama, na sastancima, u moderiranju radionica, držanju prezentacija itd.

### Ishodi:

- Polaznici imaju osobno iskustvo nježnog vođenja
- Prepoznaju dobre i loše primjere vođenja i mogu ih identificirati u svakodnevnim kontekstima
- Imaju detaljne upute za samostalnu vježbu izgradnje kondicije za nježno vodstvo u dugom roku
- Uz primjenu kompetencija s radionice, bolje komuniciraju i uspješnije vode



## 7 - Uspješna komunikacija

### Domene:

- Komunikacija
- Vodstvo

### Preporučeni format:

- Seminar ili radionica
- Uživo ili online

### Kome je namijenjena:

- Menadžerima, voditeljima projekata i timova, kao i zaposlenicima koji rade u timovima

### Ciljevi:

Detaljno osvijestiti ključne elemente koji donose uspjeh u komunikaciji, kao što su 'rapport', govor tijela, zrcaljenje, lingvističke forme, empatija, namjera itd.

Polaznici upoznaju tajne uspješne komunikacije koje koristimo u coachingu, kao i preporučene jezične obrasce za primjenu u komunikaciji kako bi se postigli optimalni rezultati.

Obrađuju se loši primjeri i pogreške koje ljudi često rade u komunikaciji. Na taj način, uz pomoć kontrasta, osvještavamo dobre komunikacijske prakse.

### Ishodi:

- Polaznici razumiju rapport i njegovu važnost
- Upoznaju govor tijela, čime znaju 'čitati' reakcije drugih ljudi i korigirati vlastiti govor tijela sa svrhom uspjeha u komunikaciji
- Upoznati su sa širokim rasponom grešaka koje su moguće u komunikaciji, a koje vode do nerazumijevanja ili odbijanja. Znaju dobre alternative
- Znaju koristiti birane jezične obrasce koji vode do boljeg razumijevanja u komunikaciji i uspješnijem vođenju