

INOVÁCIA - KREATIVITA - INŠPIRÁCIA

— WORKSHOP —

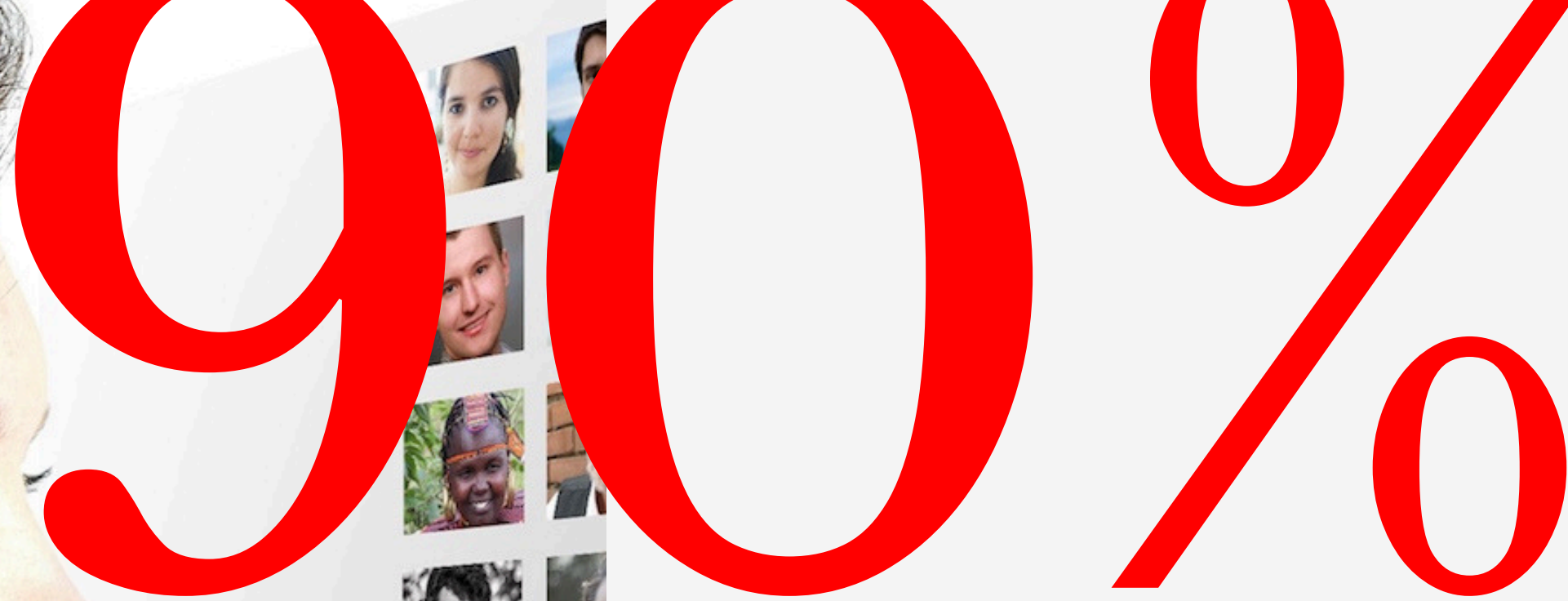
MODERNÝ
LEADERSHIP A
MOZOG V PRÁCI



SMART BRAIN

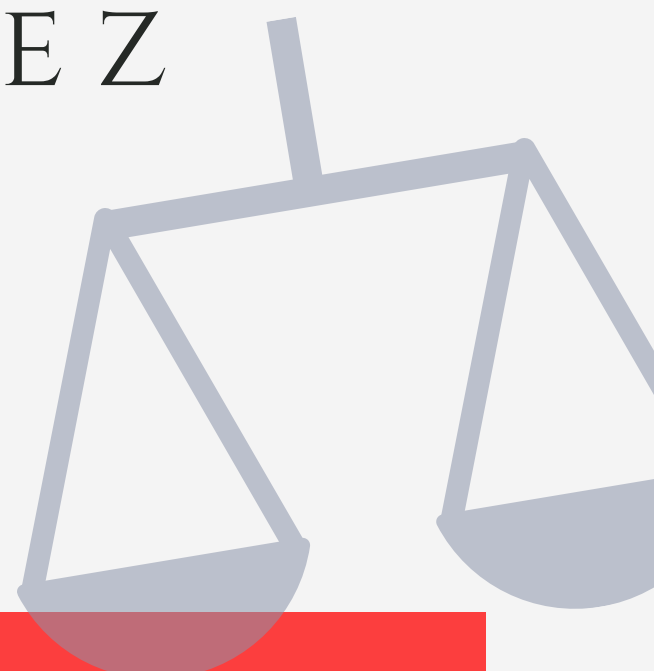
NAJNOVŠIE VÝSKUMY NEUROVEDY
A BEHAVIORÁLNE PRÍSTUPY APLIKOVANÉ
V PRACOVNEJ A MANAŽÉRSKEJ PRAXI





90%

ROZHODNUTÍ
VYCHÁDZA Z NÁŠHO
PODVEDOMIA A
EMÓCIÍ, NIE Z
LOGIKY...



ZÍSKATE LEPŠIE POCHOPENIE AKO EFEKTÍVNE PRISTUPOVAŤ K SVOJEJ PRÁCI

- moderné prístupy a trendy leadershipu prakticky aplikovateľné v bežnej praxi
- zistíte ako zostať vitálny, svieži a plný energie počas celého dňa (stres - skrytý zabijak)
- spoznáte a lepšie pochopíte súvislosti medzi našou aktivitou, emocionálnym nastavením, štýlom života a manažérskym / pracovným výkonom
- zistíte ako funguje ľudský mozog a prečo nám bráni zmeniť seba alebo čokoľvek okolo nás

Vyššia kvalita života pre zamestnancov & manažérov a lepšie firemné & biznis výsledky

Najnovšie výskumy neurovedy, behaviorálne prístupy a metódy aplikované v manažérskej a firemnej praxi

- multitasking - následky zhoršeného výkonu
- kedy a prečo klesá môj pracovný výkon, rastie chybovosť
- ako stíhať stále rastúce tempo práce a zvládať zvyšujúce sa nároky
- zistíte ako môže byť nebezpečná práca pod stresom - toxické efekty pre mozog a telo



- Firemný brand a hodnota firmy
- Employer branding
- Employee experience
- Brain friendly education



1. Ako byť žiadaný líder

Leadership z pohľadu neurovedy - princípy a objavy neurovedy - "must have" úspešného manažéra a lídra

TOP trendy moderného Leadershipu - nový „Skills set“

- ako byť žiadaný manažér a obľúbený líder
- ako si budovať a udržať prirodzený rešpekt
- aktívne zvýšenie angažovanosti

- vlastná angažovanosť - aktívne investovanie do rozvoja ľudského kapitálu - podpora „continuous education“
- každý člen tímu je hodnotný „Brand Ambasádor“
- value driven leadership - empatický leadership a vzájomné vzťahy
- prechod od „work & life“ balance smerom k „work & life blend“
- vytváranie podporného prostredia vo VUCA world podmienkach
- nové možnosti rozvoja Agile Talent prístup
- Social value leadership - vzájomná podpora a spolupráca, EQ, adaptívna komunikácia
- efektívna biznis orientácia a zároveň rešpekt k rozvoju človeka, nie len zamestnanca
- Líder ako role model, resource - zdroj znalostí a skúseností, podpora a ústretovosť, iniciátor a tvorca Big picture



Najnovšie výskumy neurovedy a ich aplikácia vo firemnej praxi

2. AKO ZVLÁDAŤ KONFLIKTY A VZŤAHY NA PRACOVISKU

- konflikty z pohľadu neurovedy - ako fungujeme v čase konfliktu
- sebakontrola a výbušnosť v napätých situáciách
- deštruktívne námietky v komunikácii
- význam dôvery a vzájomného vzťahu - ako na nás vplýva oxytocín
- pochopíte našu potrebu nasledovania davu a potešenie mozgu z pravidiel
- sociálne prostredie - vplyv na naše správanie, konanie a reakcie



3. Ovládnite stres & tlak na výkon

**ako zostať kludný a efektívne reagovať aj vo vysoko stresových situáciách
kedy a ako vzniká stres - podmienky a následky stresu na naše rozhodnutia, správanie a konanie**



amygdala - fight or flight reakcia mozgu - riziká v pracovnom prostredí
prečo a kedy stres (reálny & nereálny strach) vypína logiku
stres je stratu kontroly - vplyv na nás, náš mozog, zdravie a pracovný výkon
ako podávať dobré výkony aj pod tlakom - 3 úrovne stresu - ako ho zvládať

**práca pod stresom - stres, skrytý zabijak / kortizol & stresové
hormóny a ich dlhodobý vplyv na imunitu a naše zdravie**

spoznáte toxické následky stresu na vašu pamäť a mozog a prečo tak rýchlo
zabúdame

zistíte kedy a ako stres vypína logiku a obmedzuje kognitívne funkcie mozgu
kedy a prečo klesá výkon nášho mozgu, rastie riziko robenia chýb a prijímania
nesprávnych / škodlivých rozhodnutí



4. Keď nás ovládnú emócie

- patria emócie do biznisu?
- spoznáte ako emócie riadia náš život a ovplyvňujú manažérsku prácu
- EQ - emocionálna inteligencia v manažérskej a pracovnej praxi
- pochopíte prečo sú emócie kľúčové pri vzniku závislostí - napr. workoholizmus
- spoznáte najnovšie výskumy neurovedy, ktoré vysvetľujú naše emocionálne reakcie a následné správanie



5. NÁSTRAHY PROKRASTINÁCIE A VYHORENIA

- klesajúca motivácia a varovné príznaky prokrastinácie
- ako predchádzať vyhoreniu & ako sa vyhnúť prokrastinácii
- status quo - pasca stereotypu - prečo sa bojíme a odmietame zmeny
- vplyv sociálnej conformity a vzájomného sociálneho porovnávanía sa

princípy motivácie podľa mozgu – ako meniť správanie človeka podľa neurovedy



6. ZDRAVÉ SEBAVEDOMIE A SEBAHODNOTA

praktické kroky a návody aktívneho rozvoja schopností vášho mozgu podľa neurovedy

- **zistíte ako vznikajú manažérske stereotypy**
- **ako sa zbaviť sa škodlivých manažérskych návykov**
- **naučíte sa rozpoznávať automatické vzorce mozgu - tzv. autopilot**
- **poznanie fungovania vlastného mozgu - lepšie vzťahy**
- **ako nepadnúť do pasce nesprávneho porovnávania sa s okolím**
- **vlastné sebapoznanie a zodpovednosť**
- **efektívne spoznanie a aktívna tvorba vzťahu sám k sebe**



7. AKO SA BRÁNIŤ MANIPULÁCI



- spoznáte a lepšie pochopíte neuro-princípy manažérskeho rozhodovania
- slobodné rozhodovanie, priming a manipulácia
- pochopíte prečo mozog potrebuje vzory a prečo rešpektujeme authority
- závislosť na sociálnych médiách a vplyv na pracovný výkon
- nadšenie a vízia, ako presvedčiť ľudí a získať ich na svoju stranu - Social Conformity

8. AKO SA EFEKTÍVNE UČIŤ

MODERNÝ SPÔSOB UČENIA A NEUROVEDA

ako dokážeme využiť neuroplasticitu a dosiahnuť efektívne učenie

- ako sa učíme a rozvíjame podľa najnovších výskumov neurovedy
- sila pevnej vôle - ako sa zbaviť škodlivých návykov a zlovykov (osobných & manažérskych)
- fázy učenia - naučíte sa ako reaguje mozog na sociálne učenie a ako sa mení jeho neuro-hormonálna aktivita
- ako a kedy fungujeme na Autopilot - následky našich minulých skúsenosti a zážitkov

9. MOZOG A ZÁVISLOSTI

ĽUDSKÝ MOZOG V DIGITÁLNOH SVETE A V SOCIÁLNYH MÉDIACH

- moderné závislosti v manažérskom prostredí
- riziká a následky vzniku závislostí (sociálne média, workoholizmus, pozícia moci)
- hľadanie únikov a dočasných náhrad
- prečo vznikajú závislosti (vo firemnom prostredí)

Spoznajte najnovšie výskumy neurovedy o fungovaní ľudského mozgu v službách manažérov

10. EFEKTÍVNA PRÍPRAVA A ROZVOJ BUDÚCICH MANAŽÉROV

ako sa mení a formuje mozog v pracovnom prostredí - architektúra mozgu

- **Kľúčové neurohormóny - vedecké výskumy v manažérskej praxi**
- spoznáte zaujímavé fakty o fungovaní ľudského mozgu v pracovnom prostredí
- **Dopamín** - sebamotivácia, schopnosť konať, aktivizácia tvorby dopamínu, učenie sa, vznik závislostí
- následky nedostatku dopamínu a hrozna vyhorenia, prokrastinácia
- **Oxytocín** - vzájomná spolupráca, tímová práca, podpora vzťahov
- **Serotonín** - dostatočný aktívny pohyb, modelovanie nálady, sebakontrola a schopnosť zvládať stres



DÔLEŽITÉ FAKTY O MOZGU

neuroplasticita - zdravie a rozvoj mozgu & aktívne podnety:

- pomalšie stárnutie / príprava na dlhodobú starobu
- mentálna stabilita, udržateľnosť, neuro - agilita
- podpora zdravia mozgu
- aktívny rozvoj mozgu počas celého života



-
- získate základné pochopenie vybraných princípov fungovania mozgu
 - cognitive bias | confirmation bias | status quo bias | cognitive overload
 - information overload | illusion of truth | unintentional blindness | Social Conformity

MOZGOVÉ CENTRÁ A VÝZNAMNÉ FUNKCIE

PREDNÁ MOZGOVÁ KÔRA

centrum rozmyšľania, rozhodovania, logiky - vedomé reakcie, premyslené stratégie a cielené konanie

LIMBICKÝ SYSTÉM

amygdala: centrum prežitia - strach, emócie, inštinktívne konanie „ÚTOK ALEBO ÚTEK“, „flight or fight“

„PLAZÍ MOZOG“

najstaršia, primitívna časť mozgu zodpovedná za automatické procesy - základné životné funkcie (dýchanie, činnosť srdca, trávenie...)



Konkrétne príklady účastníkov

1 jednotlivé manažérske témy - ich rozsah a hĺbka budú prispôbované potrebám účastníkov

účasníci aplikujú získané know - how na reálnych situáciach z ich praxe

2

3 účastníci si vytvoria svoj akčný plán realizácie potrebných zmien vo firemnej praxi





COMM-PASS

...enjoy your change

zmeňte život vašej firmy

tréningy a poradenstvo | www.commpass.sk

Marián Minárik | +421 907 400 392

minarikm@commpass.sk | www.commpass.sk



Human friendly company Powered by 