

Odolnost - resilience

Motto:

„Resilience je schopnost přijmout svoji novou realitu, i když není tak dobrá, jako ta předchozí.“

Život se podobá sinusoidě. Někdy vše běží pohodově. A pak najednou se věci rychle změní a realita, ve které jste spokojeně žili, se promění. Zmizí to, co bylo dosud vaší životní jistotou. Promění se vaše dosavadní prostředí. Vaše firma se restrukturalizuje. Mění se náplň vaší pracovní pozice. Přichází noví lidé, nové vedení, nové produkty, jiný způsob práce atd.

To jsou momenty, které vás mohou buď ochromit, anebo z nich můžete vyjít posíleni. Záleží na vaší odolnosti, cizím slovem resilienci. Pojďme se v tomto kurzu podívat, jak schopnost „odolnosti“ vnímat a rozvíjet.



Obsah kurzu:

Touha po jistotě vs. nejistota vývoje

- Jistota jako základní lidská potřeba, život jako sled nejistot
- Malá životní (pracovní) inventura – úsilí, které mi přineslo úspěchy
- Moje soukromá SWOT analýza
- Zaměřte se na svoje dovednosti, ne na vnější okolnosti – aneb umět sjíždět kteroukoliv řeku

Jak posilovat svoji odolnost a být resilientní

- Podstata schopnosti přizpůsobit se – přijetí vlastní odpovědnosti
- Komfortní zóna – co je v ní a co už za ní?
- Výlety mimo vaši komfortní zónu
- Pozitivní myšlení – vidět překážky nebo příležitosti



Tréninkový den je postaven tak, že se v něm střídají prvky *školení* (výkladu), *workshopu*, *individuální a skupinové práce* i *diskuze*.

Těším se na přínosné a inspirující setkání.

Dušan Jílek

Lektor Ing. Dušan Jílek



Lektor, kouč a konzultant s více než 26letou praxí v obchodě a managementu. Vede tréninky obchodních a manažerských dovedností a provádí individuální koučink.

Svou profesní kariéru rozvíjel v oblasti řízení obchodu ve finančnictví. Byl spolumajitelem a výkonným manažerem ve vzdělávací a poradenské společnosti.

Od roku 2014 se věnuje samostatnému podnikání. Je vlastníkem vzdělávací společnosti AZ SKILLS s.r.o. Více na www.az-skills.cz

Napsal a vydal knihu „Manažer jako druhé řemeslo“ a „Profesionální telefonování“.

