



Megfelelő
stresszkezelés-
sel határozott
döntéshozatal
és eredményes
munkavégzés

2017. január 26-27. | Budapest

REZILIENCIA

Stressztűrő képesség fejlesztése az eredményesebb munkavégzésért nem csak vezetőknek

A tréning végére képes lesz:

- vezetőként rugalmasabban, megfelelő stressztűrő képesség birtokában pedig **hatékonyabban tudja véghez vinni a (szervezeti) változásokat,**
- vezetőként képes lesz **részben átadni a reziliencia képességét munkatársainak is,**
- call centeres vagy ügyfélszolgálatos **munkatársként higgadtan kezelni a legnehezebb ügyfeleket is,**
- **növelni aktív problémamegoldó képességét,** és aktív problémamegoldásra sarkallni beosztottjait is,
- pozitívan tekinteni a jövőbe, és ezzel együtt **pozitívabb jövőképet formálni vállalata számára is.**



A tréning szakembere:

Sipéki Irén, mestertanár és vezető tréner, BGF KVIK

Stressztűrő képesség fejlesztése az eredményesebb munkavégzésért nem csak vezetőknek

Az üzleti életben mindenkit érnek kisebb-nagyobb stresszhelyzetek és traumák:

- átszervezések,
- leépítések megszervezése, vagy súlyosabb formában átélése,
- nagy volumenű üzlet elvesztése,
- a régi, közvetlen kollégák vagy vezető felmondása,
- szorosabb időkeretekbe préselés és nagyobb munkaterhelés,

és még sorolhatnánk mindazokat a traumákat vagy **stresszhelyzeteket, amelyek mindennapi munkánk gyakori velejárói.**

Ilyenkor derül ki, mennyire tudja valaki jól feldolgozni ezeket az eseményeket, helyzeteket.

A **reziliens személyiség** ilyenkor nem omlik össze, hanem

- elfogadja a változásokat és előnyére fordítja azokat,
- képes a határozott döntéshozatalra és felelősséget is vállal a döntéseiért,

Ezzel a képességgel bárki rendelkezhet, sőt fejleszteni is lehet rugalmasságunkat annak érdekében, hogy ezekben a helyzetekben se torpanjunk meg és omoljunk össze, hanem határozott fellépéssel konstruktívan haladjunk előre és hatékonyan oldjuk meg az előttünk álló feladatokat.

Mi a reziliencia?

A reziliencia korunk **újra felfedezett képessége, amit nehéz helyzetekben tudunk kamatoztatni.** A reziliens személy nemcsak jó **kognitív és szociális kompetenciákkal rendelkezik, hanem kritikus** helyzetekben talpon marad és képes jó irányba fordítani a helyzetet. A reziliens személyiségjegyek fejlesztésével az **egyének stabilabbá és hatékonyabbá válnak.**

- A reziliencia fogalma
- Az egyéni rezilienciaszint felmérése
- Az egyéni reziliens személyiségjegyek beazonosítása és fejlesztése
- A reziliencia fejlesztése és tudatosítása a mindennapokban
- Hogyan kovácsoljunk „hátrányból előnyt”?

Stressztűrő képesség fejlesztése az eredményesebb munkavégzésért nem csak vezetőknek

A tréning végére képes lesz:

- **hatékonyabban ellenállni a mindennapi stressz-hatásoknak**, akár a privát életben, akár a munkahelyen,
- vezetőként rugalmasabban, megfelelő stressztűrő képesség birtokában pedig **hatékonyabban tudja véghez vinni a (szervezeti) változásokat**,
- Vezetőként képes lesz **részben átadni a reziliencia képességét munkatársainak** is, akik ezáltal szintén hatékonyabban végzik el napi munkájukat,
- Call centeres vagy ügyfélszolgálatos **munkatársként higgadtan kezelni a legnehezebb ügyfeleket is**, kihozva a lehető legjobb eredményt az adott szituációból,
- **növelni aktív problémamegoldó képességét**, és aktív problémamegoldásra sarkallni beosztottjait is,
- **Tanulni** a megélt stresszhelyzetekből,
- Pozitívan tekinteni a jövőbe, és ezzel együtt **pozitívabb jövőképet formálni vállalata számára is**.

A tréning az alábbi kompetenciákat fejleszti hatékonyan:

- önismeret
- problémamegoldó képesség
- szorongás kezelése
- én-erő
- flexibilitás
- tudatos jelenlét (mindset)

Kiknek ajánljuk:

Minden munkatársnak, aki napi munkája **során határidőkkel, krízishelyzetekkel** vagy személyesen is **megterhelő helyzetekkel** találkozik.

Kifejezetten ajánljuk vezetőknek, call centeres kollégáknak, ügyfélszolgálaton dolgozó szakembereknek.



A tréning szakembere:

Sipeki Irén, mestertanár és vezető tréner, BGF KVIK

1997 óta foglalkozik alkalmasság-vizsgálatokkal, felnőttképzéssel, tanácsadással. Strukturált T-csoport vezetőként közreműködött többek között az ÁB-AEGON létszámleépítéshez kapcsolódó álláskeresési tréningjének, valamint a UPC csapatépítő tréningjének lebonyolításában. Munkája részeként kommunikációs és empátiás készségfejlesztő, valamint értékesítési tréningeket tart. Pszichológus végzettséggel rendelkezik. Az Authentic Consulting megbízott tréner. Mestertanár BGF KVIK és vezető tréner. A Pszichológiai és Pedagógiai Intézet Közhasznú Alapítvány kuratóriumi tagja.



IIR



2017. január 26-27. | Budapest

REZILIENCIA

Stressztűrő képesség fejlesztése az eredményesebb munkavégzésért nem csak vezetőknek

www.iir-hungary.hu

06-1/459-7301

training@iir-hungary.hu

Az IIR Magyarország felnőttképzési intézmény.

TN7007

1. RÉSZTVEVŐ:

Vezetéknév Keresztnév

Beosztás

Osztály

Végzettség

Telefon

Fax¹

Mobiltelefon¹

E-mail¹

Aláírás²

A rendezvényen való részvételt engedélyező/elrendelő személy:

Vezetéknév Keresztnév

Beosztás

Osztály

Adminisztratív kapcsolattartó:

Vezetéknév Keresztnév

Beosztás

Osztály

Helyettesítő személy³

Vezetéknév Keresztnév

Beosztás

Osztály

Aláírás²

2. RÉSZTVEVŐ:

Vezetéknév Keresztnév

Beosztás

Osztály

Végzettség

Telefon

Fax¹

Mobiltelefon¹

E-mail¹

Aláírás²

-10%

SZÁMLÁZÁSI CÍM:

Cégnév

Irányítószám Helység

Utca/Postafiók

¹ E-mail címének, fax- és mobilszámának megadásával hozzájárul ahhoz, hogy az IIR további rendezvényeiről e csatornákon is kapjon tájékoztatást.² A képzés/rendezvényre regisztráló személy aláírásával igazolja, hogy a képzésen/rendezvényen személyesen vesz részt.³ Az Ön helyettese, amennyiben Ön nem tud részt venni a rendezvényen.**Csoportos kedvezményért
kérje egyedi ajánlatunkat!**06-1/459-7334 • MARKETING@IIR-HUNGARY.HU

Részvételi díjak	2016. DECEMBER 9-IG		2016. DECEMBER 10-TŐL
	Ár	Megtakarítás	Ár
<input type="checkbox"/> REZILIENCIA: 2017. JANUÁR 26-27., BUDAPEST	219.000 Ft	30.000 Ft	249.000 Ft

Áraink nem tartalmazzák az áfát ■ A feltüntetett megtakarítások a több napos rendezvények határidős kedvezményét, valamint a regisztrált napok számától függő kedvezmény nettó összegét tartalmazzák ■ A részvételi díj tartalmazza a dokumentáció, ebéd, kávé és üdítő költségeit. ■ A rendezvényen kép- és hangfelvétel készülhet.

FIZETÉS, VISSZALÉPÉS

Jelentkezésével elfogadja a jelentkezési és visszalépési feltételeket. Jelentkezésének beérkezése után vizsgálatazt és számlát kap tőlünk. Kérjük az összeget szíveskedjen a rendezvény előtt átutalni és a számlaszámot, valamint a résztvevő nevét a befizetési csekkben feltüntetni. A rendezvényre való bejutás csak akkor garantált, ha befizetése cégünk-höz 3 munkanappal a rendezvény előtt beérkezett. Ha átutalása a rendezvény kezdete előtt 2 héten belül történik, kérjük azt a rendezvény napján a regisztráláskor a pénzes utalvány feladóvenyévével igazolni. Fizetési késedelem esetén a résztvevő minden felszámítási- és inkasszódíj megtérítésére kötelezett. Esetleges program- és helyszínváltoztatás jogát fenntartjuk. Visszalépés: Csak írásban lehetséges. A részvétel visszamondása esetén 20.000 Ft-áfa/jelentkező, a rendezvényt megelőző 2 héten belül lemondás esetén 40.000 Ft-áfa/jelentkező adminisztrációs költségek számolunk fel. A rendezvényt megelőző 2 munkanapon belüli lemondás esetén a résztvevő a teljes részvételi díjat köteles megtéríteni. A bejelentett résztvevő részvételének módosítása meghatározott feltételek mellett lehetséges. A szakképzési hozzájárulás terhére elszámolható összegek módosultak. Ügyfélszolgálatunk (06-1/459-7300) örömmel ad bővebb tájékoztatást, illetve a honlapunkon is tájékozódhat.

VAN MÉG KÉRDÉSE?

Ügyfélszolgálat: Takács Tünde 06-1/459-7300

Koncepció: Lukácsi Ágnes 06-70/703-5465

Marketing: Mile Mónika 06-1/459-7334