

# Firemné vzdelávanie

Manažérske  
vzdelávanie



Nábor a výber  
zamestnancov



Softs skills



Pracovné  
právo



## Manažment a líderstvo



Prihláste sa e-mailom  
[office@dimensions.sk](mailto:office@dimensions.sk)

Manažér má zásadný vplyv na ekonomické výsledky a obchodný úspech spoločnosti. Ak sa manažérovi podarí vybudovať inovatívne, stabilné a férové prostredie, investovať do rozvoja zamestnancov, nebude sa stretávať s javmi ako je vysoká fluktuácia či nízka motivácia zamestnancov. Pomocou vzdelávania môžete zmapovať a podporiť rozvoj vašich manažérskych zručností a pomocou praktických nácvikov začať využívať efektívnejšie pokročilé manažérske metódy.

### Z obsahu

- Riadenie a organizácia práce
- Hodnotenie výkonu a spätná väzba
- Efektívne vedenie porád
- Psychologické minimum pre efektívny manažment
- Manažérske štýly a situačné uplatnenie
- Komunikačné zručnosti manažéra

## Mentoring a koučing v manažérskej praxi



Prihláste sa e-mailom  
[office@dimensions.sk](mailto:office@dimensions.sk)

Mentoring a koučing je výborným motivačným a rozvojovým nástrojom, vďaka ktorému členovia tímu získavajú pocit istoty a bezpečia pri komunikácii, rýchlejšie rozvíjajú svoje zručnosti a dosahujú lepšie pracovné výsledky. Moderný manažér uplatňuje koučovací prístup pri vedení ľudí, jeho uplatnenie zlepšuje atmosféru, komunikáciu a vzťahy vo firme.

V školení si nacvičíte aplikáciu mentoringového a koučovacieho prístupu v rôznych situáciách, osvojíte si poznanie kedy je vhodnejší ktorý prístup a naučíte sa ako vychovať svojich vlastných mentorov a lídrov.

### Z obsahu

- Rola a kompetencie mentora
- Plánovanie a vedenie mentoringových stretnutí
- Rozdiely medzi koučingom a mentoringom
- Vhodné a nevhodné koučovacie situácie
- Budovanie vzťahov založených na dôvere
- Riešenie a prevencia konfliktných situácií pomocou koučovacieho prístupu
- Koučovacie otázky
- Ako reagovať na prekvapivé výroky a situácie
- Hranice a ich stanovenie
- Psychohygiena manažéra ako kouča a mentora

## Princípy úspešného náboru



Prihláste sa e-mailom  
[office@dimensions.sk](mailto:office@dimensions.sk)

Nábor nie je jednosmerka, ale rušná cesta s mnohými križovatkami. Podobne ako pri ceste autom, je dôležité, aby všetci dodržiavali isté pravidlá. Aj ten najlepšie nastavený proces môže zlyhávať, ak vzťahy medzi účastníkmi sú slabé alebo nejasné.

Na školení sa naučíte ako môžete ovplyvniť výsledok náboru, ako efektívne spolupracovať naprieč organizáciami a dosahovať svoje ciele jednoduchšie, rýchlejšie.

### Z obsahu

- Ako zistiť, čo manažér skutočne potrebuje a očakáva
- Stanovenie spoločných cieľov
- Ako motivovať manažéra ku aktívnej spolupráci
- Ako získať efektívnu spätnú väzbu
- Čo robiť, keď je všetko top prioritou
- Time management efektívneho recruta
- Ako postupovať v prípade neobsaditeľnej pozície
- Psychológia komunikácie s hiring manažérom

## Profesionálne vedenie pracovných pohovorov



Prihláste sa e-mailom  
[office@dimensions.sk](mailto:office@dimensions.sk)

V dnešnej dobe je dôležité, aby ste nielen vybrali najlepšieho kandidáta, ale tiež, aby ste zanechali u kvalifikovaných kandidátov čo najlepší dojem, aby ste sa odlíšili od konkurencie a podporili tak vzťah verejnosti ku vašej spoločnosti a celkovo značku zamestnávateľa.

Na školení sa naučíte, ako môžete vás pohovor odlíšiť od desiatok iných, ktoré už kandidát absolvoval, osvojíte si moderné techniky nadväzovania a rozvoja vzťahu s kandidátom, získate nový pohľad do signálov neverbálnej komunikácie, ktoré vnímate, ale aj vysielate.

Po školení budete vedieť ako sa efektívne sa pripraviť, ako viesť, uzavrieť a vyhodnotiť pracovný pohovor. S väčšou istotou budete robiť rozhodnutia a podporovať rozhodnutia vášho manažérskeho tímu pri výbere najvhodnejšieho kandidáta.

### Z obsahu

- Predvýber: čítanie životopisov a telefonický pohovor
- Príprava na pohovor. Spôsoby ako môžete ovplyvniť otvorenosť kandidáta
- Behaviorálny a kompetenčný pohovor
- STAR a iné techniky vedenia behaviorálneho pohovoru
- Účinné otázky. Príprava, načasovanie, interpretácia
- Aktívne počúvanie. 5 zmyslov a reč tela
- Priestor na otázky pre kandidáta
- Podľa čoho a ako hodnotiť kandidátov. Najčastejšie omyly a prehliadané skutočnosti
- Vyhodnotenie pohovorov a výber najvhodnejšieho kandidáta

# Time management a stanovovanie cieľov



Prihláste sa e-mailom  
[office@dimensions.sk](mailto:office@dimensions.sk)

Čas je najvázcnnejšia komodita na svete, nedá sa totiž odložiť, zakonzervovať, použiť neskôr. Čas sa míňa neprestajne a je na nás, aby sme svojmu času dali čo najlepší zmysel.

V práci mnohí manažéri, ako aj zamestnanci, trpia pocitom nedostatku času a prílišného zaťaženia, ktoré ich stresuje. Častokrát býva riešenie oveľa jednoduchšie ako sa cez čiernu clonu únavy javí. Stačí si osvojiť niekoľko jednoduchých, ale účinných techník.

## Z obsahu

- Stanovenie priorít
- Abeceda plánovania
- Pravidlo 2 minút
- Pomodoro
- Zero inbox
- 4 kvadranty produktivity
- Delegovanie
- SMART ciele

# Asertivita a asertívna komunikácia



Prihláste sa e-mailom  
[office@dimensions.sk](mailto:office@dimensions.sk)

Význam komunikácie v živote človeka je zásadný a dobre zvládnuté umenie komunikácie nám pomáha nadväzovať a budovať vzťahy, odovzdávať informácie, vyjadriť svoje potreby, názory a emócie. Azda každému človeku sa však už stalo, že komunikácia sa stala zdrojom hnevu, konfliktu či dokonca dlhodobého sporu. Školenie asertívnej komunikácie pomáha účastníkom osvojiť si zásady takej komunikácie, ktorá je prínosná pre všetky zúčastnené strany.

## Z obsahu

- Komunikačné štýly
- 10 zlatých pravidiel úspešného vedenia rozhovoru
- Pravidlá úspešnej komunikácie podľa E. Berneho.
- Nácvik stratégie "výhra – výhra"
- Asertívne práva
- Asertívne techniky a ich využitie v praxi
- Aktívne počúvanie
- Efektívne kladenie otázok, ich typy a využitie
- Spracovanie negatívnej spätnej väzby
- Komunikačná hmla a ako z nej von
- Zvládanie námietok
- Ako získať súhlas bez manipulácie
- Neverbálna komunikácia
- Techniky správneho porozumenia
- Sebapoznanie a práca s vlastnými emóciami
- Frustrácia, stres a ich minimalizácia

## Cenník a podmienky spolupráce

### Priebeh spolupráce

Spôsob školenia: interaktívny workshop

Počet účastníkov: 4 - 15

Dĺžka školenia: 8 hodín

Cena: 540 -750 €

### Cena zahŕňa

- Lektorský honorár
- Prípravu a školiace materiály
- Náklady spojené s ubytovaním a cestovaním
- V prípade realizácie mimo vašich firemných priestorov aj parkovanie a občerstvenie a prenájom vhodných priestorov

Cenové rozhranie je orientačné. Reálna cena je dohodnutá individuálne a odvíja sa od:

- Miesta realizácie
- Počtu účastníkov
- termínu školenia
- Načasovania školenia





## Výber z referencií

Školenie bolo pre mňa prínosné, získala som informácie , ktoré som potrebovala. Určite vzniknú otázky ak budem už jednotlivé veci implementovať do praxe ale pomocou školenia s Vami, viem ako. Školenie ma aj nabilo pozitívnu energiou, nakoľko ste veľmi zaujímavý človek . Už som si aj čítala blogy, ktoré píšete. Dúfam, že ostaneme v kontakte.

HR manager  
TI Hanil

---

Martina is a positive, mature person with excellent corporate staffing background and her trainings are very to the point, full of concrete examples. She is a very passionate person, really believes in what she is doing. I fully recommend her!

Managing Partner  
TARGET Executive Search s.r.o.

---

S pani lektorkou Jaŕkovou som bola veľmi spokojná. Dostala som poznatky, nápady, smery pre riešenie problémov, typy v oblasti komunikácie, ktoré mi pomôžu v každonennej práci aj v osobnom živote. Pani lekorka bola veľmi profesionálna a maximálne pripravená , mala pohotové reakcie a výborné príklady. Osobne som bola veľmi pozitívne prekvapená. Hodnotím jej prácu ako veľmi pozitívnu a môžem len odporučiť aj iným.

Back Office Team Leder  
Dometic s.r.o

# Martina Javůrková

Cieľom mojej práce je pomáhať ľuďom robiť svoju prácu lepšie a rýchlejšie, bez stresu, s menšou námahou a väčšou radosťou.



## Pracovné skúsenosti

- Od 2014      Dimensions Consulting Services s.r.o.  
Lektor a kariérny kouč  
[www.uspesnakariera.sk](http://www.uspesnakariera.sk)  
[www.dimensions.sk](http://www.dimensions.sk)
- 2011 – 2014    AT&T s.r.o., Associate Director Staffing EMEA  
2008 – 2011    Invensys plc., Resourcing Manager EMEA  
2005 – 2008    DRILL B.S., Praha, Senior Consultant  
2002 – 2005    PMC International, Praha, Research Consultant  
2001 – 2002    Gymnázium Teplice, učiteľka A.j.  
1998 – 2001    pobyt vo Veľkej Británii

## Vzdelanie a odborné tréningy

- 2011      AIRS Certified Internet Recruiter  
2011      AIRS Certified Social Sourcing Recruiter  
2010      Lominger Interview Architect  
2010      Continuous Improvement Practitioner

## Certifikáty a osvedčenia

- 2015      Lektor (akreditované Ministerstvom školstva)  
2013      Executive MBA  
2012      NLP Practitioner  
2011      BTEC in Efficient Online Advertising  
Copywriting for Effective on-line recruitment  
2009      Soulwork Systemic Coaching, Vzťahy a systémová analýza  
2008      Personalistika a mzdy (akreditované Ministerstvom školstva)



Ostaňme v  
kontakte!

