

Individuálne vzdelávanie

- Maximálna flexibilita
- Nie ste viazaný termínom kurzu, vyberáte si svoj optimálny termín
- Nemusíte sa prispôbovať tempu skupiny
- Rozsah a hĺbka vzdelávania je pripravená vám na mieru
- Podpora 1 mesiac po ukončení školenia v rozsahu 4 x 30 minútových konzultácií
- Šablóny dokumentov a iné užitočné materiály
- E-kniha zadarmo



Prehľad vzdelávania



Prihláste sa e-mailom
office@dimensions.sk

Odborné manažérske a HR vzdelávanie

- Tajomstvá silného manažéra pre súčasných aj budúcich manažérov
- Mentoring a koučing v manažérskej praxi. Príprava na rolu mentora
- Princípy úspešného náboru pre recruiterov, personalistov a HR špecialistov
- Profesionálne vedenie pracovných pohovorov

Školenia pre začínajúcich podnikateľov

- Strategický marketing
- Tvorivé písanie nielen pre bloggerov
- Efektívny biznis e-mail pre profesionálov

Sebarozvoj a rozvoj mäkkých zručností

- Time management a stanovovanie cieľov
- Asertivita a asertívna komunikácia
- Mindfulness. Pestovanie všímavého života bez stresu

Kariérny koučing

- Príprava a životopisu a príprava na pracovný pohovor
- Životné ciele vo vzťahu ku kariére
- Zmena práce – načasovanie, plánovanie a smerovanie
- Sebapoznanie. Silné a slabé stránky, plánovanie kariéry
- Prechod zo zamestnania na voľnú nohu

Manažment a líderstvo



Prihláste sa e-mailom
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

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

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 z pozície špecialistu náboru ovplyvniť výsledok náboru nielen kvalitou a kvantitou kandidátov, ktorých nájdete, ale aj tým, ako efektívne dokážete odkomunikovať a presadiť účinné pravidlá hry.

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 manažment efektívneho recruitera
- Ako postupovať v prípade neobsaditeľnej pozície
- Psychológia komunikácie s hiring manažérom

Profesionálne vedenie pracovných pohovorov



Prihláste sa e-mailom
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 váš pohovor odlíšiť od desiatok iných, ktoré už kandidát absolvoval, osvojíte si moderné techniky nadväzovania a rozvoja vzťahu s kandidátom, získate nový vhľad 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

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

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

Mindfulness

Pestovanie všímavého života bez stresu



Všímavosť je spôsob života, pri ktorom si všímame maličkosti a konáme podľa toho, čo sme si všimli. Všímavosť pomáha vnímať svoje vlastné potreby, pocity a emócie, ako aj emócie a pocity iných ľudí. V školení sa dozviete, ako môžete:

- Znížiť mieru únavy v živote
- Vypestovať si odolnosť voči stresu
- Nájsť si denne chvíľku pre seba
- Osvojiť si jednoduché ale účinné relaxačné techniky
- Pestovať zdravé a podporujúce vzťahy
- Vedome sa radowať zo života
- Vedome prekonať negatívne zážitky a emócie
- Nastaviť si zdravé hranice v práci aj osobnom živote
- Viest harmonickjší, spokojnejší život

Prihláste sa e-mailom
office@dimensions.sk

Kariérne poradenstvo a koučing



Prihláste sa e-mailom
office@dimensions.sk

Ak vám už nevyhovuje súčasný stav a ste pripravený zmeniť svoj život, rada vás budem sprevádzať pred alebo počas zmien.

Či ste manažér, zamestnanec, podnikateľ alebo pracujete na voľnej nohe, alebo jednoducho ste človek, ktorý sa rozhodol zbaviť sa stresu, obáv a pocitu neistoty; skrátka ak ste sa rozhodli zažívať spokojnosť, radosť a pohodu v živote, on-line koučovacie poradenstvo vám pomôže prehodnotiť svoje rozhodnutia a zdefinovať si nové ciele, ako aj stratégie pre ich dosiahnutie.

Klienti, ktorí poradenstvo s koučovacími prvkami absolvovali, vnímajú pozitívnu zmenu v zmysle zvýšeného sebadôvery, vnútorného pokoja, rozhodnosti a sebadôvery. V mnohých prípadoch klienti, potvrdili, že zaznamenali okamžité zmeny vo forme úľavy od starých, častokrát nevedomých myšlienkových či emočných bremien.

Po poradenských rozhovoroch dokázali ľahko a s radosťou vykonať zmeny, na ktoré sa nevedeli odhodlať, získali nový pohľad na staré problémy a objavili nové riešenia. Hoci prvé výsledky sú okamžité, v praxi sa mnohí klienti rozhodujú pre dlhodobejšiu spoluprácu.

- Príprava a životopisu a príprava na pracovný pohovor
- Životné ciele vo vzťahu ku kariére
- Zmena práce – načasovanie, plánovanie a smerovanie
- Sebazpoznanie. Silné a slabé stránky, plánovanie kariéry
- Prechod zo zamestnania na voľnú nohu

Cenník a podmienky spolupráce



Prihláste sa e-mailom
office@dimensions.sk

Priebeh spolupráce

Spôsob školenia: interaktívny workshop

Počet účastníkov: 1

Dĺžka školenia: 6 hodín

Cena: 198 - 288 €/ osoba

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 prenájmom vhodných priestorov

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

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

Priebeh spolupráce

Každá situácia má východisko, stačí ho objaviť. Pomôžem vám pri rozvoji komunikačných zručností, asertivity a iných soft skills potrebných pre zvládnutie pracovného pohovoru, vyjednávanie o zvýšení platu, prekonanie náročných období v práci a vyriešenie vzťahov na pracovisku. Zbavte sa strachu a stresu a získajte namiesto toho vnútorný pokoj a sebavedomie. Nesľubujem zázraky na počkanie ani nemožné do troch dní. Sľubujem zodpovedný a profesionálny prístup, založený na 15 ročných skúsenostiach a realite namiešanej s trochu optimizmu, tvorivosti a inšpirácie.

Ako to funguje

Priebeh spolupráce je nastavený podľa vašich individuálnych potrieb. V prípadoch odborného vzdelávania stavia najmä na klasických didaktických a andragogických postupoch, praktickom nácviku nových zručností, uplatňujú sa prvky koučingu a mentoringu, pracujeme s myšlienkovými mapami, aplikujeme nástroje prioritizácie a techniky plánovania času. V oblasti osobných vzťahov, smerovania a plánovania zmien sa zameriame na vzťahovú analýzu, rodinné mapy, prácu s metaforami, postojmi a presvedčeniami.

Ste za? Výborne!

- Vyberte si dátum a čas, ktorý vám vyhovuje
- Pošlite mi e-mail na office@dimensions.sk a stručne opíšte oblasť, ktorej by ste sa chceli venovať
- Napíšte mi prosím aj preferovaný termín, miesto a čas vášho vzdelávania
- V prípade, že sa dohodneme na spolupráci, e-mailom vám zašlem zálohovú faktúru na úhradu
- Po úhrade faktúry vám vystavím riadnu faktúru
- V prípade, že sa vaše plány zmenia a zo závažných dôvodov sa nebudete môcť zúčastniť vášho individuálneho vzdelávania alebo koučingu, nájdeme náhradný termín.

Výber z referencií



Prihláste sa e-mailom
office@dimensions.sk

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. Osobn 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
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!

