

On-line vzdelávanie

Manažérske
zručnosti



Vedenie
pohovorov



Princípy
úspešného náboru



Školenia pre
začínajúcich
podnikateľov



Sebarozvoj



Rozvoj mäkkých
zručností



Kariérny koučing



On-line vzdelávanie a konzultácie sú určené najmä tým z vás, ktorí majú radi svoju slobodu, nechcú strácať čas cestovaním a parkovaním. Tieto prekážky ku vzdelávaniu dnešné technológie hravo prekonávajú za nás a vy získate nové vedomosti a inšpiráciu v pohodlí vášho domova.

Nebudete dostávať dopredu natočené videá, ale budem sa vám venovať osobne cez skype alebo telefonicky. Zčať môžete kedykoľvek, nie ste viazaný začiatkom programu. Prispôbím sa vašim časovým možnostiam, tiež si sami vyberáte, koľkokrát sa chcete stretnúť. Každý kurz je ukončený vtedy, keď o tom ozhodntete vy.

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 blogerov
- Time management a stanovovanie cieľov

Sebarozvoj a rozvoj mäkkých zručností

- Asertivita a asertívna komunikácia
- Mindfulness. Pestovanie všímavého života bez stresu

Kariérny koučing a poradenstvo

- 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

Tajomstvá silného manažéra



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 individuálneho modulového vzdelávania môžete zmapovať a podporiť rozvoj vašich manažérskych zručností a pomocou praktických nácvikov začať využívať efektívnejšie pokročilé manažérske metódy.

Z obsahu

- Manažment a líderstvo
- Manažér vo vzťahu k prostrediu
- Riadenie a organizácia práce
- Hodnotenie výkonu a spätná väzba
- Efektívne vedenie porád
- Manažérske štýly a situačné uplatnenie
- Komunikačné zručnosti manažéra
- Manažér ako mentor a kouč
- Manažment osobného rozvoja

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

Workshop je určený najmä špecialistom náboru, tímlídrom, HR manažérom a manažérom náborových organizácií, ktorí chcú zistiť ako môžu lepšie komunikovať, ako správne nastaviť vzájomné očakávania, čo potrebuje od vás počuť váš hiring manažér, ako zistiť jeho skutočné priority, ako efektívne ovplyvniť priebeh aj výsledok náboru .

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 priorita
- 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 tipy na prekvapivé a účinné otázky, ktoré môžete položiť, nový vhľad do signálov neverbálnej komunikácie, ktoré vnímate, ale aj vysielate.

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
- Podľa čoho a ako hodnotiť kandidátov. Najčastejšie omyly a prehliadané skutočnosti
- Vyhodnotenie pohovorov a výber najvhodnejšieho kandidáta

Tvorivé písanie nielen pre bloggerov



Prihláste sa e-mailom
office@dimensions.sk

Práca so zdrojmi a inšpiráciou

- Kde získať inšpiráciu
- Nástroje a techniky na zaznamenávanie myšlienok

Experimentovanie so žánrami

- Storytelling. Kedy a ako je vhodné použiť príbehy
- Interview. Ako napísať dobrý rozhovor
- Recenzia. Ako pútavo hodnotiť produkty a služby

Publikačné a technické minimum

- Práca s textom: Formátovanie textu, aby sa ľahko a dobre čítal
- Editovanie nie je len gramatika
- Etika. Zdroje, citovanie, menovanie, diskusie a iné
- Kde všade môžem publikovať a profesionálne low cost riešenia
- Od blogu ku knihe
- Ako získať čitateľov a vybudovať čitateľskú základňu
- Stanovenie a dosahovanie publikačných cieľov
- Komunikácia s čitateľmi

Time management a stanovovanie cieľov



Prihláste sa e-mailom
office@dimensions.sk

Čas je najvzácnnejšia 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

- Návčik stratégie "výhra – výhra"
- Asertívne práva
- Asertívne techniky a ich využitie v praxi
- Aktívne počúvanie. Techniky správneho porozumenia
- 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
- 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 zadefinovať si nové ciele, ako aj stratégie pre ich dosiahnutie.

Klienti, ktorí poradenstvo s koučovacími prvkami absolvovali, vnímajú pozitívnu zmenu v zmysle zvýšeného sebadomia, 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
- Sebapoznanie. Silné a slabé stránky, plánovanie kariéry
- Prechod zo zamestnania na voľnú nohu

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, vyjednanie 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
- Do e-mailu uveďte aj svoje skype ID a telefónne číslo
- V prípade, že sa dohodneme na spolupráci, e-mailom vám zašlem faktúru na úhradu
- Váš termín bude rezervovaný dňom úhrady alebo na základe vášho potvrdenia o úhrade
- V prípade, že sa vaše plány zmenia a zo závažných dôvodov sa nebudete môcť zúčastniť vášho individuálneho vzdelávania alebo koučingu, nájdeme náhradný termín.

Aká je cena vašej investície do svojho vzdelávania a akú hodnotu dostanete:

- 1 lekcia/ konzultácia trvá 90 minút
- Získavate koncentrovanú individuálnu pozornosť
- Namiesto jednorázového školenia dostávate kontinuálnu podporu v trvaní niekoľkých týždňov, čo vám pomôže pri implementácii naučeného do vašej praxe, udržaní motivácie a dosahovaní reálnych výsledkov
- Obsah pripravený vám na mieru, bez odbočiek a tém, ktoré vás nezaujímajú
- Vlastný čas, vlastné miesto, nepotrebujete voľno v práci, dobiehať stratený deň, cestovať ani parkovať
- Cena: už od 45 €!

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. 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

Po niekoľkoročnom pobyte v zahraničí pôsobila od roku 2002 ako konzultant a manažérka pre nábor a výber zamestnancov. Viedla viac ako 120,000 pracovných pohovorov v rôznych krajinách Európy.

V roku 2013 získala titul MBA a založila spoločnosť Dimensions Consulting Services s.r.o., ktorá ponúka vedomosti, inšpiráciu a zážitky pre rozvoj mäkkých zručností, HR a manažérskych kompetencií.

V roku 2015 sa stala akreditovanou lektorkou a členkou Asociácie lektorov a kariérnych poradcov. Okrem vzdelávania sa venuje autorskej práci a vedie niekoľko on-line projektov zameraných na individuálny osobný rozvoj.

V oblasti manažérskeho vzdelávania ponúkam vedomosti a skúsenosti, ktoré som získala ako konzultantka, recruiter a manažérka v zahraničí a v prostredí nadnárodných spoločností. Okrem firemného vzdelávania a otvorených kurzov poskytujem záujemcom aj individuálne LIVE alebo VIRTUÁLNE vzdelávanie. Individuálny live aj virtuálny spôsob vzdelávania vám okrem nových vedomostí a zručností prináša aj množstvo ďalších bonusov ako konzultácie a e-knihy zadarmo.

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

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

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!

