



PSIHOLOŠKI
ANTIVIRUS
PROGRAM

EMCC *Serbia*
European Mentoring &
Coaching Council



PSYCHODINAMIC SOFT SKILL PROGRAMS

TRENING ZA TRENERE



PSIHOLOŠKI
ANTIVIRUS
PROGRAM

ACCREDITED BY

EAIPCM

European Association for
Integrative Psychodynamic
Coaching and Mentoring



Centar za Integrativnu Psihodinamsku
Psihoterapiju, Savetovanje i Koučing



Practitioner nivo:

SOFTSKILL 1 Kako prepoznati i nositi se sa manipulacijom na poslu

Trening vodi: **dr Maja Vučković**

Cilj treninga je povećanje svesnosti o različitim vidovima manipulacije sa kojima se srećemo, prepoznavanje psiholoških mehanizama kojima se manipulatori koriste i definisanje sopstvene strategije kontramaniplulacije.

Specifične teme u okviru treninga:

- Šta je manipulacija/Ko su manipulatori?
- Najčešće strategije manipulacije, kako ih prepoznati, kako efikasno odgovoriti na njih?
- Kako (NE) manipulirati?
- Najčešća pitanja i dileme: manipulacija, propaganda, PR, reklama, politika, marketing („primenjena manipulacija“)

Kome je namenjen:

Trening je namenjen svima koji žele da prošire svoja saznanja i veštine u oblasti komunikacije. Rade na usavršavanju procesa primanja, razumevanja i adekvatnog odgovora na različite komunikacione poruke.

SOFTSKILL 2 Upravljanje konfliktima

Trening vodi: **dr Jelica Petrović**

Jedna od osnovnih predrasuda vezanih za konflikte glasi da oni predstavljaju antonim harmoniji, te se smatraju patološkim stanjem. Većina ljudi vidi konflikt kao potpuno negativan fenomen, dok svest o potencijalno pozitivnim karakteristikama konflikta gotovo da izostaje. Beskonfliktno stanje za čoveka nije idealno stanje – konflikt je zapravo ključni mehanizam promene, adaptacije i razvoja u celini. Stoga, jedino pravo pitanje je – kako upravljati konfliktima?

Specifične teme u okviru treninga:

- Karakteristike ličnosti i konflikt – postoji li konfliktna ličnost?
- Funkcije konflikta: ima li u konfliktima nešto pozitivno?
- Uloga konflikata u razvoju
- Osnovni uzroci interpersonalnog konflikta
- Komponente (faze) konflikta
- Vrste konflikata
- Strategije rešavanja konflikata
- Ishodi konflikata

Kome je namenjen:

Trening je namenjen svima koji žele da prošire svoja saznanja i veštine u oblasti komunikacije. Rade na usavršavanju procesa primanja, razumevanja i adekvatnog odgovora na različite komunikacione poruke.

SOFTSKILL 3 Asertivnost u poslovnim odnosima

Trening vodi: **dr Maja Vučković**

Cijevi treninga su prepoznavanje benefita asertivne komunikacije i usvajanje osnove asertivne komunikacije u poslovnom okruženju kroz primere, vežbe, teorijska izlaganja; Prepoznati benefite asertivne komunikacije.

Specifične teme u okviru treninga:

- Osnovni pojmovi o asertivnosti i asertivnoj komunikaciji
- Emotivne kompetence i njihov uticaj na asertivnost
- Efektivna poslovna komunikacija i asertivnost
- Asertivna prava i asertivne tehnike u poslovnoj komunikaciji
- Asertivna komunikacija i pregovaranje
- Asertivnost u digitalnoj komunikaciji

Kome je namenjen:

Trening je namenjen svima koji žele da unaprede svoje veštine uspešne komunikacije zarad unapređenja poslovnih veština.

SOFTSKILL 3 Feedback - efikasno primanje i davanje povratnih informacija

Trening vodi: **Vladimir Ilić**

Uspešno davanje povratnih informacija deo je naših svakodnevnih poslovnih aktivnosti, a posebno je osetljivo kada zaposleni trebaju dobiti informaciju o uspešnosti izvršavanja zadatih ciljeva. Dobro usmeren feedback motivisaće i podstaknuti na dalje napredovanje. S druge strane, povratna informacija koja nije prilagođena specifičnostima osobe koja je prima, uticaće će nemotivišuće i stvoriti otpor prema izvršavanju radnih zadataka.

Specifične teme u okviru treninga:

- Svrha feedback procesa
- Uticaj feedbacka na ponašanje i učinak
- Elementi i osobine davanja feedbacka
- Kako dati razvojnu povratnu informaciju
- Elementi i uticaj pozitivnog i negativnog feedbacka
- Primanje i davanje povratnih informacija

SOFTSKILL 5 Efikasna neverbalna komunikacija u poslovnom okruženju

Trening vodi: **Ivana Paunović**

Praćenje neverbalnih poruka, „jezika tela“ sagovornika i ovladavanje sopstvenim, od velikog je značaja za uspešnu poslovnu komunikaciju. Ljudi čuju naše reči, ali uvek osećaju naš stav. Neverbalna komunikacija je ono što pravi most između nas i drugih ljudi i ono što nam omogućava da svoju prirodu dalje unapređujemo i pomognemo drugima na tom putu. Kvalitet komunikacije određuje kvalitet poslovanja i života uopšte.

Specifične teme u okviru treninga:

- Osnovna pravila tumačenja kao i osnovna načela uspešne neverbalne komunikacije.
- Prvi utisak i samopredstavljanje
- Prepoznavanje neverbalnih poruka radi konstruktivnog dijaloga i vođenja.
- Razumevanje veze telesnog i psihičkog radi efikasne komunikacije.
- Lični prostor i teritorijalno ponašanje u službi protečnije komunikacije

Kome je namenjen:

Trening je namenjen onima koji žele da rade na razumevanju neverbalne komunikacije, „jezika tela“, facijalne ekspresije, razvijaju komunikacijske veštine, rade na sebi i upoznaju se sa osnovnim principima efikasne komunikacije.

SOFTSKILL 6 Samosabotaže na putu uspeha - Kako biti (ne) uspešan u poslu

Trening vodi: **Ivana Paunović**

Posmatranjem poslovnog okruženja možemo primetiti i postojanje brojnih manipulativnih veština, samosabotaža koje onemogućavaju razvoj. Razvijaju se umesto onih koje bi trebalo i nazivamo ih „kontravešinama“. Slepe ulice razvoja rezervisane su za kontraveštine kojima se nesvesno manipuliše sobom i drugima. Razumevanjem ovih kontraveština i strategija neuspeha u radu možemo raditi na unapređenju razvojnih veština.

Specifične teme u okviru treninga:

- Prepoznavanje stvarnih izvora prepreka i otkrivanje dostupnih resursa.
- Razvojne veštine i „kontraveštine“ u službi dostizanja (ne) uspeha.
- Strategije podmetanja samom sebi i kako ih prevazići.
- Razumevanje strukture uspeha i njegov razvoj.
- Hrabrost, disciplina, suštinske želje- prevazilaženje samosabotirajućih sila.
- Manipulisanje sobom i drugima- kako prevazići igranje igara?
- Emocionalno računovodstvo

Kome je namenjen:

Trening je namenjen onima koji žele da rade na razumevanju ličnih obrazaca i strategija koje onemogućavaju razvoj i dostizanje ciljeva sa određištem na prenošenje iskustva i znanja na druge zarad razvoja sposobnosti za rad.

SOFTSKILL 7 Psihologija uspeha 1 (Anatomija uspeha i neuspeha)

Trening vodi: **Damjan Jovanović i Miloš Jeličić**

Uspeh nije nešto što će nam se desiti slučajno. On zahteva ozbiljnu strategiju sa jasno definisanim realističnim ciljevima, zadacima, menadžmentom vremena, dobrom procenom resursa i nedostataka, iskrenom samoprocenom, prepoznavanjem potencijalnih samoopstrukcija, "igrača neuspeha" u sebi. Ovaj trening nudi ozbiljan protokol kroz koji se sistematski prorađuju zadaci i koraci u kreiranju lične strategije uspeha. Cilj ovog treninga je kreiranje lične strategije uspeha u profesionalnom razvoju.

Specifične teme u okviru treninga:

- -Protokol samoprocene zadovoljstva i uspešnosti u različitim životnim kategorijama.
- -Upoznavanje sebe, vlastitih moći i nedostataka. Spremnost da se razvijamo i otklonimo nedostatke.
- -Anatomija uspeha, prepoznavanje "igrača uspeha" u nama, ličnih resursa.
- -Anatomija neuspeha: prepoznavanje tipičnih "igrača neuspeha" u ljudima i sebi. Prepoznavanje uzroka neuspeha u sebi. Prepoznavanje psihološke dobiti od neuspeha. Kreiranje strategije eliminisanje unutrašnjih sabotera. Priprema za kreiranje vlastite strategije uspeha
- -Definisanje "potrebnog Ja" za postizanje uspeha.
- -Definisanje prioriteta - sposobnost da ih uočimo i rešavamo po hijerarhiji

Kome je namenjen:

Trening je namenjen svima koji žele da se na sistematičan način pozabave kreiranjem sopstvene strategije povećanja uspešnosti u poslovnoj sferi. Onima koji su spremni da se iskreno posvete radu na ličnim nedostacima koji mogu kočiti njihovu efikasnost u građenju profesionalne karijere.

SOFTSKILL 8 Psihologija uspeha 2 (Kreiranje efikasne strategije uspeha)

Trening vodi: **Damjan Jovanović i Miloš Jeličić**

Ovaj deo treninga nudi ozbiljan protokol kroz koji se sistematski prorađuju zadaci i koraci u kreiranju lične strategije uspeha. Cilj ovog treninga je kreiranje lične strategije uspeha u profesionalnom razvoju.

Specifične teme u okviru treninga:

- -Postavljanje ciljeva, planiranje, razvoj efikasnih životnih strategija. Definisanje zadatka u ostvarivanju ciljeva, menadžment vremena, menadžment resursa.
- -Upravljanje sobom. Posjedovanje i učenje vještina samoregulacije, vladanja sobom.
- -Hrabrost - spremnost da se sučimo sa rizicima, da se istupi iz zone sigurnosti i proba nešto novo.
- -Razgovor sa "upraviteljom vašeg života", vašim Egom.
- - "Ugovor sa samim sobom" - donošenje životnih odluka.
- -Kako ne opsturirati sebe u sporovođenju životnih odluka.

Kome je namenjen:

Trening je namenjen svima koji žele da se na sistematičan način pozabave kreiranjem sopstvene strategije povećanja uspešnosti u poslovnoj sferi. Onima koji su spremni da se iskreno posvete radu na ličnim nedostacima koji mogu kočiti njihovu efikasnost u građenju profesionalne karijere.

SOFTSKILL 9

Osloni se na sebe- razvoj samopouzdanja kao faktor uspeha

Trening vodi: **Ivana Paunović**

Jedan od najvažnijih faktora uspeha leži u našem odnosu prema sebi. Samopouzdanje kao jak lični oslonac stičemo i razvijamo tokom celog života. Što više poznajemo sebe, to je jači osećaj da se na sebe možemo i osloniti. Na tom putu možemo sebi pomoći unapređujući naša znanja, otvorenošću za nova pitanja, traženjem odgovora i primenom tehnika koje nam stoje na raspolaganju.

Specifične teme u okviru treninga:

- Tehnike za razvoj i održavanje samopouzdanja.
- Razumevanje sebe i drugih i samopouzdanje.
- Optimizam, hrabrost i zadovoljstvo sobom.
- Zavisnost od drugih i samopouzdanje.
- Sposobnost za ljubav i rad i samopouzdanje.
- Lažno samopouzdanje VS zrelo samopouzdanje.

Kome je namenjen:

Trening je namenjen onima koji žele da se upoznaju sa tehnikama za razvoj i unapređenje ličnog oslonca u radu, odnosno svima koji žele da se približe temi samopouzdanja iz okvira psihodinamskog metoda.

SOFTSKILL 10 **Liderstvo – razvoj inicijative u radu**

Trening vodi: **Ivana Paunović**

Inicijativa je sposobnost da se pokrene nešto samostalno, voljnost da se preduzme prvi korak, kao i odgovornost zahvaljujući kojoj je moguće istrajati u započetoj aktivnosti. Inicijativa je kada "prepoznam i uradim ono što mislim da treba da se uradi pre nego što to neko traži od mene". Kada sposobnost inicijative nije u dovoljnoj meri razvijena javljaju se brojni izazovi. Osobi je teško da radi samostalno, previše se oslanja na druge, ne usuđuje se dovoljno da sama pokrene aktivnosti i sprovede nove ideje. Izbegava da se ističe. Ponekad se, pak, problem ispoljava i kroz previše nametljivu inicijativu koja „guši“ druge i usporava, ne samo njihov, već i lični razvoj. Sposobnost zrele inicijative je retka, ali dostižna.

Specifične teme u okviru treninga:

- Liderstvo i hrabrost
- Šta i kako pokreće zrelu inicijativu u radu?
- Četiri psihoanalitičke psihologije- motivacija, organizacija ličnosti i inicijativa
- Postavljanje ciljeva
- Tehnike za razvoj i jačanje inicijative

Kome je namenjen:

Trening je namenjen svima koji žele da rade na razvoju zrele inicijative u oblasti poslovanja; upoznaju se sa aspektima liderstva koji mogu poboljšati kvalitet vođenja, onima koji žele da istraže unutrašnje rezervoare motivacije i nauče nove tehnike za dostizanje ciljeva i podsticanje drugih.

Master nivo:

SOFTSKILL 1 Motivacija

(efikasno motivisanje zaposlenih, održavanje samomotivacije)

Trening vodi: **Damjan Jovanović i Miloš Jeličić**

Razumevanje motiva koji pokreću čoveka i načina motivisanja zaposlenih i samomotivisanja, kao i održavanja motivacije u procesu realizacije ciljeva, od ključnog je značaja za svakoga ko rukovodi bilo kojom grupom ljudi usmerenoj na realizaciju nekih ciljeva. Programom se usvajaju opšta znanja o temeljima motivacije za rad, sa ciljem boljeg razumevanja "tačaka kočenja" po pitanju efektivnosti i inicijative u radnom okruženju. Pregledom osnovnih teorija motivacije kojima se sagledava šta sve nekoga može motivisati za rad, i koje su neke od grešaka kojima se, suprotno cilju, zaposleni mogu demotivisati, učesnici se podstiču na primenu strategija motivacije koje, u skladu sa potrebama, mogu biti veoma efektivne.

Specifične teme u okviru treninga:

- Motivacija za rad i psihički temelji motivacije. Osnovne karakteristike motivacije za rad. Podela motiva.
- Volja inicijativa.
- Potrebe koje zaposlene u kompanijama pokreću na rad. Čovek kao racionalno ekonomsko biće. Čovek kao društveno biće. Čovek kao biće koje teži samoaktualizaciji. Čovek kao složeno biće
- Teorije motivacije: Maslovljeva teorija hijerarhije potreba. Teorija postavljanja ciljeva. Teorija pravdnosti. Teorija očekivanja
- Veza ličnosti zaposlenih i njihove motivacije za rad: A, B i C tip ličnosti. Depresivne i melanholične osobe. Unutrašnji i spoljašnji lokus kontrole. Ekstraverti i introverti. Opsesivno-kompulsivne, zavisne i narcistične osobe.
- Motivacione strategije menadžera: Participativni menadžment. Nagrađivanje po zaslugi. Motivacija promenom sadržaja rada.
- Stilovi menadžmenta i motivacija
- Stres i motivacija strahom

Kome je namenjen:

Trening je namenjen svima koji žele da razumeju proces motivacije i ovladaju veštinama motivisanja drugih i samomotivisanja, kao i održavanje motivacije u procesu ostvarivanja ciljeva. Rukovodiocima, menadžerima koji žele da kreiraju efikasne, motivisane timove i održavaju nivo motivacije.

SOFTSKILL 2 Time management

Trening vodi: **Vladimir Ilić**

Vreme je ključni organizacijski resurs današnjice. Nažalost, tradicionalni Time management ne uzima u obzir individualne razlike u percepciji i korišćenju vremena. Standardni seminari iz upravljanja vremenom ne sadrže odgovore na problem podudaranja s vremenom povezanih životnih oblasti - rada i ljubavi. Kompatibilnost posla i tzv. Life stile modela doprinosi većoj unutrašnjoj motivaciji, smanjenom stresu, mentalnom i fizičkom zdravlju, te za konačni rezultat ima bolje finansijske rezultate i produktivnost managera, timova i zaposlenih.

Specifične teme u okviru treninga:

- Uvod – kratka istorija vremena
- Ko je kompetentan da govori o vremenu?
- Vreme i karakteristike
- Balans poslovnog i privatnog
- Moje ili tvoje vreme
- Kada misliti brzo – intuicija
- Tehnika “Hitno ili bitno”
- Zašto redovno loše planiramo?
- Odnos prema rokovima

Kome je namenjen:

Trening upravljanja vremenom namenjen je svim osobama koje se pitaju da li u životu treba hraniti porodicu ili sopstveni Ego?

Ovaj trening u prvom redu pomaže sticanju uvida u ono što nas sprečava da uspešno upravljamo vremenom. Na treningu se uče znanja i veštine koji će vam pomoći da odredite prioritete, da uspešno delegirate i da produktivno planirate svoje vreme.

SOFTSKILL 3 Efikasno donošenje odluka

Trening vodi: **Ivana Paunović**

Ništa u životu nije savršeno, i ništa nas ne može u potpunosti i stalno zadovoljavati. Ljudska osećanja prema bilo kojoj odluci i bilo čemu su uvek mešavina pozitivnog i negativnog. To je naša stvarnost. Ako od nje ne pobegnemo, naučimo da se nosimo sa oprečnim emocijama i da se opredelimo -da idemo ka ili od nečega ili nekoga, sa svesnošću o izmešanim osećanjima. Pitanje je kako se na pravi način odnositi prema oprečim osećanjima koja nosimo u sebi i posledicama odluka. Kako da procenimo svoje dobiti i gubitke i da budemo zadovoljni svojim odlukama.

Specifične teme u okviru treninga:

- Razlozi izbegavanje donošenja odluka – prevazilaženje.
- Spremnost na odricanje.
- Suprotni motivi u ljudima kao saboteri.
- Preuzimanje odgovornosti i donošenje odluka.
- Impulsivnost i odlučivanje.
- Usmerivač psihe I sposobnost za rad.

Kome je namenjen:

Trening je svima koji žele da se bolje upoznaju sa dinamikom donošenja odluka, sa unutrašnjim preprekama koje nas sprečavaju da ih donesemo, sa dilemama i eventualnim strahovima vezanim za odlučivanje i odricanje.

SOFTSKILL 4 Team building program

Trening vodi: **Milana Popović**

Team building, doslovni prevod sa engleskog bi značilo “stavranje tima”, što i jeste osnovno značenje ovog skupa edukativno-rekreativnih odnosno zabavno-rekreativnih aktivnosti čiji je cilj stvaranje snažnog tima i poboljšanje ljudskih resurasa unutar istog tima, radi ostvarenja zajedničkih ciljeva kompanije. Ove aktivnosti služe razvijanju osećaja pripadnosti kompaniji, međusobnog poverenja i razvoja osećaja saradnje medju zaposlenima.

- Značaj timskog rada za kvalitet uspešnog poslovanja
- Timska vežba za poboljšavanje komunikacije u timu “preživljavanje ”
- Timska vežba za građenje poverenja u timu “minsko polje ”
- Vežba i primeri (studije slučaja) vezani za oblast timskog rada i unapređenja međusobne komunikacije zaposlenih.
- Procena koje mesto svaki zaposleni ima u timu.

Kome je namenjen:

Svima onima koji zele da jačaju timski duh, učestvuju u povezivanju tima, poboljšanju komunikacije; bolju razumeju zajedničke ciljeve kompanije: bolje razumeju članove tima; bolje shvate ulogu svakog zaposlenog u timu; uvide kvaliteten I slabosti uloga u timu, karakteristike koje su značajne za lidera u timu.

SOFTSKILL 5 Mobing u poslovnom okruženju

Trening vodi: **Marija Svetozarević**

Cilj: Prevencija mobinga i zlostavljanja tj. svakog aktivnog ili pasivnog ponašanja prema zaposlenom ili grupi zaposlenih kod poslodavca koje se ponavlja, a koje ima za cilj ili predstavlja povredu dostojanstva, ugleda, ličnog i profesionalnog integriteta, zdravlja, položaja zaposlenog i koje izaziva strah ili stvara neprijateljsko, ponižavajuće ili uvredljivo okruženje, pogoršava uslove rada ili dovodi do toga da se zaposleni izoluje ili navede na sopstvenu inicijativu da raskine radni odnos ili otkaže ugovor o radu ili drugi ugovor.

Prevencijom mobinga na radu poboljšava se radna atmosfera, efekti rada radne organizacije, psihofizičko stanje pojedinca, zadovoljstvo i motivacija u realizaciji radnih zadataka, individualnih i timskih, pre svega ličnog i profesionalnog ostvarenja, samoaktualizacije i karijernog građenja i napredovanja. Radionicom se svi zaposleni upoznaju sa zakonskim regulativama, merama i načinima zaštite od mobinga, prepoznavanju tehnike i mehanizme mobingovanja, prevazilaženju straha i anksioznosti od prepoznavanja istog, kao i načinima prevencije, zaštite, merama intervencije, pružanja pomoći i podrške, savetovanja, terapije, medijacije mobera i žrtve, poboljšanju međuljudskih odnosa na radu, učenju konsrtruktivnog rešavanja problema, timskom radu i saradnji, podeli uloga, poboljšanju i unapređivanju mentalnog zdravlja, motivacije zaposlenih za realizaciju radnih zadataka, poboljšanju klime radne organizacije, uslova rada, kao i unapređivanju i podizanju nivoa kvaliteta rada, radnih efekata i produkata rada i zadovoljstva svih zaposlenih.

Specifične teme u okviru treninga:

- Lične, profesionalne potrebe i međuljudski odnosi u radnoj organizaciji
- Problem u radu i razvoju mobinga
- Mobing, pojam i vrste
- Faze mobinga
- Psihološke karakteristike žrtve mobinga
- Mober, psihološki profili i modeli ponašanja mobera
- Klima radne organizacije i refleksije na širenje/suzbijanje mobinga
- Mobing i kako se zaštititi, mere prevencije; kako prepoznati mobera
- Savetodavni i terapeutski rad sa žrtvama mobinga i moberom

Kome je namenjen:

Trening je namenjen svim zaposlenim u radnim organizacijama u cilju prepoznavanja indikacija mobinga, merama intervencije, zaštite i prevencije, zaštite od zlostavljanja i zanemarivanja na radu, osnaživanju ličnosti da kroz edukaciju, savetovanje, stručnu pomoć, osnaže svoje kapacitete, prevenira ili prijavi mobing, i radnim organizacijama, poslodavcima u cilju preventivnog delovanja, blagovremene zaštite svih zaposlenih, efikasnijeg, produktivnijeg rada, kao i boljih međuljudskih odnosa u radnoj organizaciji.

SOFTSKILL 6 Kako napraviti efektivan tim

Trening vodi: **dr Maja Vučković**

“Podjednako dobro se snalazim u samostalnom kao i u timskom radu” – fraza je koju često srećemo u radni biografijama kandidata koji aplikuju za posao. Saglasni smo da je za pojedine poslove važnije biti uspešan kao samostalan ‘igrač’, ali ima nogo poslova gde je najvažnije dobro funkcionisati kao deo tima. Nije dovoljno da pojedinac poseduje odgovarajuće veštine, ekspertske i emotivne; ukoliko ih ostatak tima ne poseduje, time neće biti uspešan.

Specifične teme u okviru treninga:

- Ko su ‘igrači’ u timu?
- Kakvi timovi mogu biti i kako negovati zajedničke vrednosti u timu kao preduslov njegovog uspešnog funkcionisanja?
- Principi kojima se vodimo pri formiranaju timova, upravljanje različitostima
- Kako uspešno izgraditi timske odnose?
- Kako postati i ostati zadovoljan ‘igrač’?
- Team building i afirmativne aktivnosti

Kome je namenjen:

Trening je namenjen svim zaposlenim u radnim organizacijama u cilju prepoznavanja indikacija mobinga, merama intervencije, zaštite i prevencije, zaštite od zlostavljanja i zanemarivanja na radu, osnaživanju ličnosti da kroz edukaciju, savetovanje, stručnu pomoć, osnaže

SOFTSKILL 7 Prokrastinacija– odlaganje obaveza

Trening vodi: **Ivana Paunović**

Da nema zadnjeg časa ništa ne bih uradio mantra je poznata mnogima. Možemo reći da je odlaganje obaveza svima blisko.. Ostavljamo za “sutra” nešto što bi valjalo uraditi sada. Ponekad odlaganje može biti i korisno, ali postaje problem ako prokrastiniramo uprkos znanju da će na nas i/ili druge ostaviti negativne posledice.

Među nama ima i pravih “majstora odlaganja” koji su ovu “veštinu” razvili do tančina i koji je gotovo svakodnevno koriste. Međutim odlaganje obaveza plaća se na različite načine, cena najčešće uključuje stres, anksioznost, gubitak produktivnosti, loše odnose sa kolegama i postaje veliki životni problem.

Specifične teme u okviru treninga:

- Zašto odlažemo obaveze?
- „Kad bih samo imao volje...“
- Cena prokrastinacije.
- Filozofija: “bolje izbeći nego se suočiti”.
- Samooptuživanje i odlaganje obaveza.
- Navika-panika.
- Prokrastinacija, stres i perfekcinizam.
- Tehnike prevazilaženja prokrastinacije.
- Moć volje i inicijative.

Kome je namenjen:

Trening je namenjena svima koji žele da istraže razloge odlaganja obaveza; mehanizme prokrastinacije i upoznaju se sa veštinama njenog prevazilaženja.

SOFTSKILL 8 Kako ostati trezven u napetim situacijama?

Trening vodi: **Sunčica Jovanović**

Kada se nađemo u napetim situacijama koje zahtevaju brzo reagovanje „hladne glave“ nasuprot reagovanju kao „muva bez glave“, neophodno je poznavati sebe, sve što nam u tom trenutku prolazi kroz glavu kao i kako svi ti procesi utiču na naš radni učinak i karijeru. Trening razvija sposobnost neutralizacije intenzivnih emocija i povećava kontrolu sopstvenog ponašanja kao i kontrolu situacija u kojima se kroz različite izazove možemo naći.

Specifične teme u okviru treninga:

- Kako nastaju intenzivne emocije?
- Tehnike za neutralizovanje intenzivnih osećanja
- Razumevanje unutrašnje šeme događaja koji okidaju napetu situaciju
- Na koji način su okidači stresa povezani sa mišljenjem i osećanjima
- Učenje kontrole ponašanja i svesnosti o mogućim izborima u datoj situaciji

Trening je namenjen svima koji za sebe kažu da im je iskrenost najveća mana, koji greške na poslu ne prave usled nepoznavanja samog procesa rada već iz impulsivnosti, gde im kasnije dodatno vreme oduzima izvinjavanje i popravljnje odnosa u radnom okruženju. Ovakve osobe najčešće su veoma savesne i predane poslu, međutim ishitrenim postupcima šalju poruku kolegama i nadređenima da je teško pouzdati se u njih, što sprečava dostizanje stvarnog maksimuma koje svojim potencijalima mogu ostvariti.

SOFTSKILL 9 Planiranje i razvoj karijere/Lični razvoj menadžera

Trening vodi: **dr Maja Vučković**

Savremeno doba preplavljeno je 'menadžerima', 'menadžmentom' i stalnom potragom za 'karijerom'. Stiče se utisak da svako može biti menadžer, da menadžerske veštine može imati svako i ostvariti uspešnu menadžersku karijeru. U praksi, ako govorimo o menadžmentu u onom smislu što on zaista predstavlja, to nije ni jednostavna a još manje svima dostupna veština. Da bismo govorili o emotivnim kompetencama menadžera, potrebno je, pre svega znati šta je to menadžment.

Specifične teme u okviru treninga:

- Šta je karijera i zašto je značajno upravljati njome
- Karijea vs. posao i kako da posao preraste u karijeru
- Faze upravljanja i razvoja karijere
- Radna biografija i intervju
- Koncept celoživotnog učenja kao preduslov uspešne karijere
- Menadžment – umetnost, veština ili naučna disciplina
- Šta se smatra menadžmentom i ko su menadžeri
- Uloge menadžera u organizaciji, nivoi menadžerskih uloga, aktivnosti menadžera
- Obrazovanje i edukacija, razvoj menadžera
- Osobine i emotivne kompetence menadžera
- Društveno-organizacioni kontekst za razvoj menadžera
- Harizma i razvoj ličnog imidža menadžera

Kome je namenjen:

Trening je namenjen svima koji žele da ulažu u sebe i svoju karijeru kroz razumevanja puta uspeha i usputnim izazovima.

SOFTSKILL 10 Trening upravljanja stresom

Trening vodi: **Milana Popović**

Stres je svaka neprilagodena, loša reakcija organizma koja nastaje kao rezultat pokušaja prilagođavanja organizma na neki iznenadni, neprijatni uticaj, a manifestuje se psihičkom i telesnom patnjom. Stres čiji se uticaj oseća duže vreme može da ugrozi zdravlje i radni učinak kao i da spreči da efektivno upravljanje timom, što može da dovede do toga da Vaš tim ne funkcioniše na adekvatan način, efektivno i produktivno.

Specifične teme u okviru treninga:

- Šta je stres i kako na nas utiče
- Koji su uzroci stresa
- Koje su moguće posledice stresa
- Faze u razvoju stresa
- Upravljanje emocijama u stresnim situacijama
- Konstruktivni načini i tehnike za prevazilaženje stresa
- Praktična primena tehnika za prevazilaženje stresa
- Evaluacija treninga

Kome je namenjen:

Trening je namenjen onima koji žele da procene sopstveni nivo stresa i lociraju aspekte posla koji su ugroženi njime čime dobijaju jasan fokus na prevladavanje stresa; Da se bolje koncentrišu na rad i da ostvare bolje performanse; Da osetie da imaju kontrolu i da su produktivni; Da prepoznaju svoja emocionalna stanja i reakcije u stresnim situacijama; Da praktično primene bitne tehnike za prevazilaženje stresa

Practice days

SOFTSKILL 1 Veštine jasne i uverljive prezentacije

Trening vodi: **dr Maja Vučković i Vladimir Ilić**

Trening ima za cilj da polaznike nauči kako da pripreme, organizuju i realizuju efektivnu prezentaciju i adekvatno se pripreme za javni nastup. Trening se sastoji od teorijskog i praktičnog dela podeljen u dva zasebna dana. Kroz teorijski deo učesnici se upoznaju sa novim konceptima i tehnikama. Kroz praktični deo svaki polaznik tokom seminara dobija priliku za izlaganje. Prezentacija se snima video kamerom, nakon čega se zajedno sa polaznikom analizira stil izlaganja i daju sugestije za dostizanje željenog nivoa veštine. Svaki polaznik dobija detaljne upute za dalje usavršavanje prezentacijskih veština.

Uspeh Vaše radionice/treninga direktno zavisi od vašeg javnog nastupa, a uspešnost javnog nastupa zavisi od vašeg ličnog stanja i osećaja samopozdanja. Iz iskustva vam je sigurno poznato da i najbolje pripremljene radionice imaju manje uspeha ako apsolutno nevladate svojim emocijama u trenutku prezentovanja, a onda i grupom u celini, kao i kontekstom koji vas okružuje. Veština izvrsne prezentacije nije ni dar ni prirodni talenat, ona se može unaprediti i naučiti.

Specifične teme u okviru treninga:

I dan edukacije

- Šta čini uspešnu prezentaciju?
- Priprema prezentacije
- Održavanje prezentacije / faktori koji utiču na uspešnost prezentacije
- Javni nastup i savladavanje treme
- Govor tela i stav (neverbalna komunikacija)
- Harizma

II dan edukacije

- Kako održavati nivo energije tokom prezentacije?
- Kako publika percipira informacije koje iznosite i kako na to možete uticati?
- Kako odgovarati na neugodna pitanja?
- Demonstracija uapred pripremljenih prezentacija učesnika
- Individuana analiza stila prezentovanja

Practice days

SOFTSKILL 2 Konstrukcija radionica i vođenje

Trening vodi: **Ivana Paunović**

Jednodnevna radionica sa fokusom na samostalnu izradu radionica na određene odabrane teme. Fokusirana je na nekoliko glavnih tački:

- izrada radionice: struktura i sadržaj
- praćenje i vođenje - teme i učesnici
- dinamika vođenja teme i grupe
- osnovni principi svake efikasne radionice
- Dobar i autentičan trener
- Od realizacije do cilja- efikasno korišćenje resursa voditelja i učesnika
- Vođenje uz efikasno angažovanje voditelja i učesnika.
- Moguće prepreke i šta sa njima
-

Treninzi su obavezni segment završene osnovne obuke. Osnovni cilj je praktična priprema učenika za kreativno i efikasno vođenje treninga sa različitim ciljnim grupama i istim ciljem- prenošenje, razmena znanja i lično unapređenje učesnika i voditelja nakon svakog treninga.