



OTVORENI TRENINZI

septembar/oktobar 2009

*"It is not enough to have great qualities;
We should also have the management of them."
— La Rochefoucauld*

Upravljanje stresom



Tenzija je kada misliš o onome što treba da budeš. Opuštenost je kada si ono što jesi.

Datum održavanja: 28.09.2009.

Vreme: 9h do 17h

Sadržaj:

Razumevanje stresa
Identifikacija stresora
Osveščivanje ličnog stila reagovanja na stres
Telesne reakcije
Mehanizmi prevazilaženja stresa
Postavljanje prioriteta
Vladanje emocijama
Tehnike relaksacije

Vladanje vremenom

Datum održavanja: 30.09.2009.

Vreme: 9h do 17h

Sadržaj:

Postavljanje ciljeva
Dugoročno planiranje
Kratkoročno planiranje
Dnevno odlučivanje i odabiranje prioriteta
Komunikacija sa okolinom u službi kvalitetne organizacije vremena



Upravljanje vremenom ne znači da treba raditi više i brže, već mudrije!

Razvijanje inicijative



Sudbina nije rezultat sreće već izboru ne treba čekati već stvarati

Datum održavanja: 06.10.2009.

Vreme: 9h do 17h

Sadržaj:

Menjanje perspektive.
Komunikacija.
Konkretno delanje.
Preuzimanje odgovornosti.
Korisni saveti za razvijanje inicijative.

Prezentacione veštine



Nemoj uvek da kažeš ono što znaš, ali uvek znaj ono o čemu govoriš!

Datum održavanja: 22.10.2009. i
23.10.2009.

Vreme: 9h do 17h

Sadržaj:

Veštine pripreme prezentacije
Formulisanje cilja prezentacije
Pobuđivanje publike na akciju u željenom pravcu
Priprema prostorije i tehnike
Veštine držanja prezentacije
Otklanjanje treme
Lični stil u prezentovanju

Donošenje odluka i rešavanje problema



Ništa nije teže, a time i vrednije nego biti sposoban doneti odluku.

Datum održavanja: 28.10.2009.

Vreme: 9h do 17h

Sadržaj:

Prevenција problema – prepoznavanje rizika i postavljanje mehanizama za njihovo predupređivanje
Analiza problema
Analiza opcija u rešavanju problema

Ostale informacije

KOMBINUJTE – KREIRAJTE PAKET od pojedinačnih treninga u skladu sa VAŠIM POTREBAMA I INTERESOVANJIMA!

Cena jednodnevnog treninga je 14 000 din.

Cena dvodnevnog treninga je 24 000 din.

STUDENTI I NEZAPOSLENI OSTVARUJU PRAVO NA POPUST OD 50%

Za 3 izabrana treninga ostvaruje se pravo na **popust od 10% na ceo iznos.**

Prijavite se u grupi i ostvarite još **5% popusta po osobi**

Cena uključuje rad konsultanta tj. trenera, materijale za učesnike i osveženje.

- Način rada:

Iskustvene vežbe čine 70% treninga. Cilj nam je da sve učesnike razvijamo i učimo kroz interakciju i diskusiju, kroz primere i refleksiju doživljenog.

- Broj učesnika:

S obzirom na to da najveći deo treninga čine iskustvene vežbe, neophodan je rad u manjim grupama. Broj učesnika se kreće u zavisnosti od treninga i iznosi od 4 do 12 učesnika.

-Mesto održavanja treninga:

Svi treninzi će biti održani u prostorijama kompanije H.art, u ul. Miroslava Tirša 3, Zemun.

Prijava za trening se vrši tako što ćete poslati sledeće podatke:

- ime i prezime
- broj telefona i e-mail adresu
- kompanija za koju radite/fakultet koji studirate
- naznaka: ime i broj treninga koje prijavljujete

na:

e-mail: nina.joncic@hart.rs

Ili pozovite na tel: **011/2107502**

i saznajte sve neophodne informacije!

Prijave i uplate slati najkasnije 4 dana pre datuma održavanja treninga.

Otkazivanje : ukoliko odustanete iz bilo kog razloga, Vaša kotizacija će biti prenešena na bilo koji trening kompanije H.art prema Vašem izboru.

Informacije o kompaniji, oblastima i načinu rada možete naći na sajtu:
www.hart.rs