

EDUCIA

KATALÓG KURZOV 2025

Vzdelávajte sa s ľahkosťou.

info@educia.sk

www.educia.sk

[Na obsah](#)

PREDSTAVUJEME AGENTÚRU EDUCIA



EDUCIA® je vzdelávacia agentúra s viac ako 12-ročnou tradíciou a skúsenosťami v oblasti vzdelávania. Sprevádzame a podporujeme jednotlivcov, skupiny a firmy na ceste rozvoja vlastných potenciálov.



Špecializujeme sa na dobrý prejav, dobré vzťahy, dobré vystupovanie a rozvoj osobnosti. Preto naše portfólio tvoria kurzy rétoriky, komunikácie, zážitkové workshopy a individuálny mentoring.



Lektorky našej firmy majú za sebou viac ako 20 rokov skúseností v oblasti vzdelávania dospelých. Kurzy rétoriky, komunikácie a osobného rozvoja vedú viac ako 15 rokov.

[Na obsah](#)

OBSAH



Rečnícke kurzy

4

Komunikačné kurzy

5

Zážitkové workshopy

6

Záver

25

REČNÍCKE KURZY

Presvedčivý rečník 1

Presvedčivý rečník 2

Storytelling – ako upútať príbehom

Individuálny rečnícky mentoring

[Späť na obsah](#)

KOMUNIKAČNÉ KURZY

Obrana proti manipulácii

Asertívna komunikácia

Riešenie konfliktov

Nenásilná komunikácia

Efektívna komunikácia

Argumentácia a zvládanie námietok

[Späť na obsah](#)

ZÁŽITKOVÉ WORKSHOPY

Empatia – spolupráca – synergia

Reč tela

Kreatívne myslenie

Pravá a ľavá hemisféra

Kľúče k lepšej pamäti

Krotíme emócie

[Späť na obsah](#)

REČNÍCKÉ KURZY

Presvedčivý rečník 1

Popis kurzu:

Kurz je zameraný na efektívny tréning osvedčených techník rečníckeho prejavu so zreteľom na schopnosť rečníka zaujať publikum a pôsobiť presvedčivo a sebaisto. V kurze vás oboznámime s najčastejšími rečníckymi chybami vo verbálnom aj neverbálnom prejave, ukážeme vám účinné techniky, ako si pripraviť a zostaviť prejav tak, aby bol pútavý, záživný a podnetný a vďaka spätnej väzbe lektora zistíte, aké sú vaše silné a slabšie stránky v prejave a na čo sa pri vašich prejavoch predovšetkým zamerať.

Ciele kurzu:

- Osvojiť si zásady vystupovania pred publikom.
- Získať návod na zostavenie presvedčivého a pútavého prejavu.
- Uvedomiť si vďaka spätnej väzbe lektora a kamerovým záznamom svoje slabé a silné rečnícke stránky.
- Získať tipy a cvičenia na rozvoj všetkých zložiek techniky rečníckeho prejavu.
- Zoznámiť sa s účinnými postupmi na zvládanie trémy.

VÝBER Z OBSAHU KURZU

Úvod do rétoriky

- Nadčasové rady veľkých rečníkov
- Zložky techniky rečníckeho prejavu

Slovná zásoba

- Obrazotvorná reč a prehováranie k imaginácii poslucháča
- Metafory a prirovnania

Artikulácia a modulácia reči

- Účinná rečnícka a artikulačná rozcvička
- Frázovanie, pauzy, intonácia

Neverbálne zložky prejavu

- Výraz tváre a očný kontakt s publikom
- Používanie rúk a gestikulácie

Príprava a štruktúra prejavu

- 5 užitočných otázok pred prípravou prejavu
- Štruktúra prejavu a myšlienková mapa prípravy

Zvládanie trémy a komplikovaných situácií

- Osvedčené mentálne, imaginačné a fyzické nástroje na zvládanie trémy
- Náročné situácie pri prejave a ako ich riešiť

Dĺžka / cena: 2 dni / 1900,- €

Maximálny počet účastníkov: 10

Späť na obsah

Presvedčivý rečník 2

Popis kurzu:

V tomto kurze vám ponúkame pokročilý tréning rečníckych zručností zameraný na rozšírenie schopností zvládnuť štyri základné typy prejavov (náučné, motivačné, slávnostné, presvedčacie) a obohatenie prejavov o storytelling a schopnosť improvizácie. Účastníci kurzu si prehĺbia zručnosti používať a ovládať verbálne a neverbálne nástroje prejavu, vytvoriť správnu štruktúru prejavu, komunikovať s publikom a pôsobiť prirodzene a sebaisto. Kurz je vhodný pre tých, ktorí už majú skúsenosti s prejavmi alebo absolvovali kurz: Presvedčivý rečník 1.

Ciele kurzu:

- Posunúť svoje rečnícke zručnosti na novú úroveň.
- Vycibriť techniku svojho prejavu s novou škálou rétorických úloh.
- Prehĺbiť svoje schopnosti vytvoriť štruktúru prejavu tak, aby bol dynamický a pútavý.
- Získať väčšiu sebaistotu a vedieť pracovať s publikom.
- Obohatiť svoje rečnícke zručnosti o storytelling a schopnosť improvizácie.

VÝBER Z OBSAHU KURZU

Kvality pokročilého rečníka

- Aké zručnosti publikum najviac oceňuje
- Čo publikum neodpúšťa
- Pokročilé cvičenia na tréning slovnej zásoby, modulácie a intonácie, neverbálnych prejavov

Štruktúra prejavu

- Dôraz na dobrý úvod a záver prejavu, rady a tipy
- Tréning na náučný, motivačný slávnostný a presvedčací prejav

Kvalitatívna slovná zásoba, obrazná reč

- Metafory, prirovnania, rečnícke okrasy
- Vplyv obraznej reči na publikum

Komunikácia s publikom

- Nadviazanie kontaktu s publikom
- Dynamika práce s publikom

Storytelling – rozprávanie príbehov

- Rôzne typy príbehov a ich vhodné použitie
- Aké rôzne posolstvá sa príbehom dajú preniesť

Zásady improvizácie

- Tvorivé myslenie v rečníctve a rozvoj originality
- Humor a jeho správne použitie

Dĺžka / cena: 2 dni / 1900,- €

Maximálny počet účastníkov: 10

[Späť na obsah](#)

Storytelling – ako upútať príbehom

Popis kurzu:

Storytelling je zručnosť, bez ktorej sa nezaobíde žiaden dobrý rečník. Príbehy si ľudia zapamätajú oveľa viac ako fakty. V poslednom čase stúpa obľúbenosť príbehov a preukazuje sa, že osloviť publikum cez príbeh má výrazný vplyv na pozitívne vnímanie prejavu alebo prezentácie poslucháčmi. Vedieť dobre vyskladať a pútavo interpretovať príbeh – to je hlavný obsah tohto kurzu.

Ciele kurzu:

- Osvojiť si rozmanité princípy a najnovšie techniky storytellingu.
- Naučiť sa, ako prostredníctvom príbehov prenášať hodnoty a podnecovať etické cítenie.
- Precvičiť si, ako pôsobiť na zmysly a emócie poslucháčov.
- Prebudiť v sebe väčšiu schopnosť zaujať poslucháča príbehom pri prezentácii na akúkoľvek tému.
- Naučiť sa, ako sa dobre pripraviť na pútavé prerozprávanie príbehov.

VÝBER Z OBSAHU KURZU

Storytelling a jeho dôležitosť v rečníckom prejave

- Prečo storytelling funguje?
- Tréning, ako prebudiť tvorivú predstavivosť

Ako využiť príbeh v rečníckom prejave?

- Aké rôzne posolstvá sa príbehom dajú preniesť
- Tréning pripravovaných aj improvizovaných rozprávání príbehov

Pravidlá dobrého storytellingu

- Na čo najviac dbať pri rozprávaní príbehov?
- Desatoro pre účinný príbeh

Proces výberu a prípravy príbehu – ako na to?

- Kľúč k úspechu – dobre si vybrať a dobre sa na rozprávanie príbehu pripraviť
- Ako sa dobre spojiť s príbehom, prostredím a hrdinom?

Ako sa stavajú príbehy?

- Predstavíme si tri najmodernejšie schémy, podľa ktorých sa príbeh a jeho interpretácia tvoria
- 7 krokov, ako sa do hĺbky prepojiť s príbehom
- Tréning, ako vniesť do interpretácie dynamiku, emóciu, moment prekvapenia...

Dĺžka / cena: 1 deň / 950.– €

Maximálny počet účastníkov: 10

Späť na obsah

Individuálny rečnícky mentoring

Popis kurzu:

Individuálny rečnícky mentoring vám poskytne personalizovaný prístup, ktorý sa zameriava na vaše konkrétne rečnícke a komunikačné potreby a ciele. Môžete sa zamerať na zvládanie trémy, zlepšenie svojich rečníckych zručností, prípravu prejavu, interakciu s publikom, alebo čokoľvek iné si vyberiete. S pomocou videozáznamov a spätnej väzby získate objektívny pohľad na váš výkon a konkrétne tipy na zlepšenie.

Ciele kurzu:

- Individuálny rečnícky mentoring je špecifický formát práce na rozvoji klientových rečníckych zručností, pretože obsah a náplň programu sa stanovuje po osobnej konzultácii na základe odporúčaní lektorky s ohľadom na definované potreby klienta a môže sa operatívne prispôbovať meniacim sa okolnostiam predstavám klienta.

VÝBER Z OBSAHU KURZU

Zo širokého spektra možností vyberáme pre ilustráciu niektoré tematické ciele, ktorým sa môže mentoring napríklad venovať:

- Zlepšiť individuálne rečnícke návyky: Rozvíjať základné a pokročilé rečnícke zručnosti, vrátane správneho dýchania, artikulácie, modulácie hlasu a využívania reči tela.
- Obsahová príprava: Pomoc pri tvorbe a štruktúrovaní prejavu, vrátane vytvárania silných úvodov, logických prechodov a efektívnych záverov.
- Videozáznam a analýza: Používanie videozáznamov na analýzu a spätnú väzbu, čo umožní klientovi vidieť a zlepšiť svoje silné a slabé stránky.
- Príprava na konkrétne udalosti: Pomoc klientovi pripraviť sa na dôležité prezentácie, stretnutia a verejné vystúpenia s cieľom dosiahnuť čo najlepší výkon.
- Prispôbenie prejavu rôznym kontextom: Naučiť klienta, ako prispôbiť svoj prejav rôznym situáciám a kontextom, či už ide o formálne prezentácie, neformálne rozhovory alebo médiá.

Dĺžka / cena: 1 hod. / 59 – 100.– €

Maximálny počet účastníkov: 1

Späť na obsah

KOMUNIKAČNÉ KURZY

Obrana proti manipulácii

Popis kurzu:

Manipulácia má mnoho rozmanitých tvárí a nie vždy ju vieme hneď rozpoznať. Niekedy len cítime, že správanie druhej osoby je neférové a zatláča nás do pozície, v ktorej nám nie je príjemne. Dokonca aj samotný manipulátor nemusí konať zámerne a vedome, jeho metódy môžu byť nevedome prevzaté. Každopádne ak chceme situáciu riešiť, je nevyhnuté vedieť v takých chvíľach prevziať iniciatívu a usmerniť rozhovor do korektnej roviny. Ako na to, ako manipuláciu odhaliť a ako ju riešiť, to si precvičíte na tomto kurze.

Ciele kurzu:

- Vedieť odhaliť rozličné metódy a stratégie manipulácie, aby sme na ne mohli adekvátne reagovať.
- Spoznať rôzne typy manipulátorov a ich prejavy.
- Vycibriť v sebe nástroje, ako sa voči manipulácii brániť.
- Nebáť sa byť iniciatívny a korektne vyjadriť svoje stanovisko.
- Osvojiť si pravidlá, ako účinne na manipuláciu reagovať.
- Dokázať spracovať negatívne pocity, ktoré pri manipulácii vznikajú.

VÝBER Z OBSAHU KURZU

Ako spoznať rozličné manipulačné stratégie

- Techniky manipulátora, ako zablokovat' alebo sabotovat' rozhovor
- Aké nežiadúce prostriedky sa používajú na presadenie sa
- Aké pocity v nás manipulátor vzbudzuje
- Črty manipulátora, ktoré je dobré si všimnúť

Už viem, že som manipulovaný/á – ako to riešiť?

- Pravidlá pre reakcie na manipuláciu, ktoré vždy zaberú
- Zásady, ktorých sa držať, aby nás správanie druhej osoby neochromilo
- Trénovanie techník, ako presmerovať rozhovor
- Ako vniesť do našej reakcie humor a nadhľad

Ako reagovať, keď sa s manipulátorom nedá rozprávať?

- Rozpoznať situácie, kedy rozhovor nepomáha
- Trénovanie techník, ako vystúpiť z rozhovoru zdvorilo, ale pevne

Techniky emocionálnej inteligencie na zvládnutie emócií

- Ako spracovať negatívne emócie spôsobené manipulátorom
- Nástroje na „uzemnenie“ a presmerovanie emócií

Dĺžka / cena: 1 deň / 950.– €

Maximálny počet účastníkov: 12

Späť na obsah

Asertívna komunikácia

Popis kurzu:

Asertívna komunikácia predstavuje schopnosť nájsť správnu mieru, správny a primeraný spôsob, ako vyjadriť vlastné pocity, potreby, názory či kritiku. Sú situácie, kedy máme tendenciu nevyjadriť sa a naše požiadavky prehltnúť. Inokedy zase nevieme ovládnuť naše emócie a vyjadrenie našich potrieb sa stáva zraňujúcim a nepríjemným. Tento kurz vám pomôže rozpoznať správny stred vďaka tréningu rozmanitých schopností a osvojeniu si techník asertívnej komunikácie.

Ciele kurzu:

- Pochopiť a vedieť používať zásady asertívnej komunikácie.
- Uvedomiť si a prijať práva, ktoré máme v komunikácii všetci.
- Byť korektní voči ostatným poznajúc svoje povinnosti.
- Podporiť sebaistotu a zdravé sebaujadrenie a prekonať tendenciu k pasívnej alebo agresívnej komunikácii.
- Osvojiť si kľúčové techniky, vďaka ktorým sa naša asertivita posunie na vyššiu úroveň.

VÝBER Z OBSAHU KURZU

Asertivita ako zlatá stredná cesta

- Charakteristika pasívneho a agresívneho správania
- Tréning schopnosti rozlišovať pasívne, agresívne a asertívne správanie
- Test, ako je na tom naša asertivita

Čo patrí medzi asertívne komunikačné schopnosti

- 7 schopností, vďaka ktorým sa naša asertivita zvýši
- Ako uvedené schopnosti rozvíjať v každodennom živote

Asertívne práva a povinnosti

- Myšlienkové vzorce a konvencie, ktorými si komplikujeme komunikáciu
- Uvedomenie si svojich možností, potenciálov, vlastnej vôle a vlastnej roly

Techniky, vďaka ktorým sa naša asertivita rozprúdi

- Vedieť povedať nie tým vhodným spôsobom
- Vyjadriť sa, ale nezraniť

Rady a cvičenia pre vylepšenie asertívnej komunikácie

- Modelové situácie a rozhovory počas celého kurzu
- Ako nebyť pasívny a agresívny a ako správne reagovať na pasívnych a agresívnych

Dĺžka / cena: 1–2 dni / 950–1900.– €

Maximálny počet účastníkov: 12

[Späť na obsah](#)

Riešenie konfliktov

Popis kurzu:

Kedže všetci máme rozmanité nároky, postoje a záujmy, konflikty sú bežnou a prirodzenou súčasťou komunikácie. Umenie však spočíva v tom, ako k nim vieme pristupovať, ako ich vieme riešiť a ako z nich vieme urobiť nástroj užitočný na to, aby sa všetky zúčastnené strany niečo naučili, prekonalí vlastný tieň, posunuli sa vpred a aby sa odstránil konflikt a s ním spojené napätie a odpor. Ak by ste radi rozvinuli tieto zručnosti a podporili svoju emocionálnu inteligenciu, je tu pre vás tento kurz bohatý na testy, cvičenia a tréningy.

Ciele kurzu:

- Odhaliť svoje vlastné nastavenie v konfliktných situáciách, aby sme ho vedeli zlepšiť.
- Rozvinúť užitočné zručnosti emocionálnej inteligencie, ktorými sa dá predísť nepríjemným konfliktom.
- Osvojiť si osvedčené techniky zvládania a riešenia konfliktov.
- Zoznámiť sa s účinnými nástrojmi na ovládanie negatívnych myšlienok a emócií.

VÝBER Z OBSAHU KURZU

Aký som stratég, keď sa schýľuje ku konfliktu?

- Na čom mi viac záleží – na vzťahoch alebo na osobných cieľoch?
- Aké výhody, nevýhody a dôsledky nám prináša naše nastavenie v konfliktných situáciách

Keď už konflikt nastal, čo s ním?

- Čo nám v konfliktných situáciách zaručene pomáha
- Ako sa naučiť počúvať komunikačného partnera

Tajomstvo a prínos emocionálnej inteligencie

- Mám vlastnosti emocionálne inteligentného človeka?
- Sebauvedomenie ako základ pre prácu s emóciami

Ako predchádzať emocionálnemu únosu

- Aj s hnevom je možné účinne pracovať a ovládnuť ho
- Ako prerásť svoj strach, neistotu a obavy
- Tri vrstvy myslenia a s nimi spojené nástrahy

Všetko sa mení, ak zmeníme svoje myslenie

- Štyri základné kategórie myšlienok a ich dôsledky
- Základné chyby v našom myslení, ktoré zákonite vedú ku konfliktom

Dĺžka / cena: 1 deň / 950.– €

Maximálny počet účastníkov: 12

Späť na obsah

Nenásilná komunikácia

Popis kurzu:

V 60-tych rokoch minulého storočia začal americký psychológ Marshall Rosenberg rozvíjať metódu nenásilnej komunikácie a odvtedy tento komunikačný model, ktorý je zároveň aj spôsobom myslenia, naberá na svojej hodnote a efektívnosti. Táto účinná metóda pomáha vyhnúť sa konfliktom, uvedomiť si, čo reálne cítime a chceme, aby sme to vedeli pokojne komunikovať. Zároveň nás učí počuť, čo reálne cíti a chce náš komunikačný partner. Je to excelentná metóda pre rozvoj empatie a rešpektu.

Ciele kurzu:

- Vedieť pomenovať svoje pocity, definovať vlastné požiadavky a vyjadriť ich bez prímеси negatívnych emócií a napätia.
- Naučiť sa vnímať nepriamo vyjadrené pocity a požiadavky.
- Osvojiť si zásady nenásilného spôsobu myslenia.
- Zvýšiť svoju schopnosť empatického porozumenia a prijatia.
- Naučiť sa, ako predísť obranným, vyhýbavým alebo útočným vzorcom správania.

VÝBER Z OBSAHU KURZU

Prečo niektorí ľudia reagujú násilne a iní súcitne?

- Čo primárne vplýva na to, či reagujeme násilne alebo súcitne?
- Ako v sebe rozpoznať odcudzujúcu komunikáciu a ako jej predchádzať

Ako v sebe spúšťať proces nenásilnej komunikácie

- Úprimnosť a štyri kroky k nej
- Čaro, ktoré v sebe skrýva schopnosť pozorovať bez hodnotenia a súdenia
- Ako docieľať, aby sme vedeli rozpoznať a vyjadriť naše pravé pocity

Ako sklbiť potreby a požiadavky oboch strán

- Naučiť sa neobviňovať – seba ani druhých
- Ako správne formulovať vlastné požiadavky, aby neboli rozkazom

Umenie empatického prijatia

- S čím si empatiu často nesprávne zamieňame
- Ako spúšťať proces empatického prijatia krok za krokom

Kľúčové je nadviazanie spojenia so sebou samým

- Časté násilné formy, ktoré uplatňujeme sami na seba – ako sa ich zbaviť
- Ako motivovať seba samého nenásilne

Dĺžka / cena: 1 deň / 950.– €

Maximálny počet účastníkov: 12

Späť na obsah

Efektívna komunikácia

Popis kurzu:

Komunikácia tvorí každodennú súčasť nášho života a práve na nej náš život niekedy stojí, niekedy padá. Je to oblasť, ktorú môžeme celý život neustále spoznávať aj vylepšovať. Preto stojí za to ponoriť sa do jej tajomstiev, aby sme vedeli prebudiť naše komunikačné potenciály, odstrániť naše chyby v komunikácii a využiť tak komunikáciu na vzájomné obohatenie. Ovládať zručnosti efektívnej komunikácie výrazne pomáha predchádzať napätiu a konfliktom v medziľudských vzťahoch.

Ciele kurzu:

- Naučiť sa komunikáciou stavať mosty a nie ich búrať.
- Uvedomiť si, čo všetko vstupuje do komunikačného procesu.
- Zlepšiť svoje zručnosti komunikačného prijímateľa aj odosielateľa.
- Spoznať komunikačné filtre a bariéry a odstraňovať ich.
- Obohatiť našu komunikáciu o prvky, ktoré ju zefektívňujú.
- Naučiť sa správne parafrázovať a klásť otázky.
- Vedieť správne kritizovať a vyrovnané kritiku prijímať.

VÝBER Z OBSAHU KURZU

Medziľudská komunikácia ako stavanie mostu

- Na akých zásadách je postavený rozvoj sociálnych zručností?
- Čo všetko vstupuje do komunikačného procesu
- Základné zložky a roviny komunikácie, aby sme ich vedeli rozlišovať

Komunikácia = vždy sme aj odosielateľ aj prijímateľ

- Ako byť prijímateľom, s ktorým je radosť komunikovať?
- V čom spočíva správna spätná väzba?

Čo bráni v efektívnej komunikácii

- Komunikačné filtre a ich dopad na komunikáciu
- Príklady rozmanitých komunikačných bariér

Naučiť sa kritizovať efektívne a konštruktívne

- Zlaté pravidlá kritiky, ktorá pomáha a zlepšuje vzťahy
- Ako reagovať a ako nereagovať na kritiku
- Umenie prijať kritiku – ako ho cibriť

Rady a cvičenia pre vylepšenie komunikácie

- Tréning pozitívnej a ústretovej komunikácie
- Aké kľúčové otázky si položiť a zodpovedať, aby sme viedli rozhovor efektívnejšie

Dĺžka / cena: 1 deň / 950.– €

Maximálny počet účastníkov: 12

Späť na obsah

Argumentácia a zvládanie námietok

Popis kurzu:

Je veľké umenie viesť dialóg a efektívny rozhovor tak, aby obe strany odchádzali z rozhovoru obohatené, a aby sa spoločne dosiahli ciele a spokojnosť. Každé umenie si vyžaduje správnu techniku a častý tréning a každý z nás môže toto umenie rozvinúť. Preto vám v tomto kurze ponúkame techniky, ako primerane logicky a psychologicky argumentovať, ako konštruktívne zvládať námietky, ako byť v rozhovore psychicky odolnejší a to všetko uvedieme do praxe prostredníctvom tréningov a cvičení v modelových situáciách.

Ciele kurzu:

- Naučíte sa, ako byť v rozhovoroch psychicky odolnejší.
- Prebudenie zručností účinnej a logickej argumentácie.
- Vedieť sa vynájsť v náročných situáciách námietok a útokov.
- Podporiť v sebe svoje skryté empatické potenciály.
- Využívať inteligenciu a dôvtip, aby sme viedli rozhovory nekonfliktne a pokojne.
- Nebáť sa rozhovorov, v ktorých sa schyluje k napätiu.

VÝBER Z OBSAHU KURZU

Chcem vedieť argumentovať – ako na to?

- Podpora logického myslenia a vyjadrovania
- Vedieť byť v rozhovore psychológom

Nevyhnutné predpoklady pre zvládanie námietok

- Otestujete si vlastnú psychickú odolnosť
- Nástroje na to, ako rozvíjať psychickú odolnosť
- Kroky k tomu, ako vyrovnať sa reakciou na kritiku

Zručnosti empatického človeka

- Projekcia – častá chyba pri snahe o empatiu
- Ako v sebe nájsť a prebúdzajú empatické schopnosti

Komunikačné techniky a reakcie na námietky

- Ako zachovať pokoj, aby sa neprejavil odpor
- Naučiť sa počuť, čo sa nachádza za námietkou
- Vedieť zhodnotiť plusy a mínusy námietky

Čo robiť, ak je námietka neprimeraným útokom

- Ako získať čas na uváženie vlastnej reakcie
- Ako uviesť neoprávnené obvinenie na pravú mieru
- Tréning rôznych metód presmerovania útoku

Dĺžka / cena: 1 deň / 950.– €

Maximálny počet účastníkov: 12

Späť na obsah

ZÁŽITKOVÉ WORKSHOPY

Empatia, spolupráca, synergia

Popis workshopu:

Tento workshop vás zážitkovou formou prevedie základnými princípmi medziludskej spolupráce a poskytne vám nástroje na rozvoj harmonických a pozitívnych medziludských vzťahov. Zoznámite sa s charakteristikami empatie, spolupráce a synergie a prostredníctvom rôznorodých cvičení si ich v praxi vyskúšate. Získate návod, ako jednotlivé charakteristiky rozvíjať a aké vlastnosti a zručnosti ich podporujú.

Ciele workshopu:

- Zážitkovou formou si vyskúšať princípy medziludskej spolupráce.
- Uvedomiť si, aké faktory vplývajú na harmonické vzťahy.
- Zoznámiť sa s charakteristikami empatie, otestovať si empatiu prostredníctvom cvičení a získať návod na jej rozvoj.
- Uvedomiť si kľúčové vlastnosti pre spoluprácu.
- Získať nástroje na rozvoj zručností umožňujúcich synergiu.

VÝBER Z OBSAHU WORKSHOPU

Medziludské vzťahy

- Potreba empatie, spolupráce a synergie pre pestovanie dobrých vzťahov
- Cvičenia na empatiu a komunikáciu

Čo je empatia

- Definícia schopnosti empatie
- Čo podporuje a čo znižuje empatiu
- Empatia verzus projekcia
- Schopnosti empatického človeka
- Cvičenia na schopnosť odosobniť sa a vcítiť sa

Čo je spolupráca

- Rozdiel medzi pojmami kolektív, skupina a tím
- Výhody tímovej práce
- Individuálne predpoklady a schopnosti pre spoluprácu
- Cvičenia na spoluprácu a dôveru

Čo je synergia

- Definícia synergie, synergický efekt
- Ako dosiahnuť synergiu a aké zručnosti rozvíjať
- Cvičenia na synergiu

Dĺžka / cena: 3 hodiny / 450.- €

Maximálny počet účastníkov: 12

Späť na obsah

Reč tela

Popis workshopu:

Vedeli ste, že našou rečou tela odovzdávame viac ako 50 % informácie? Ide o podvedomé procesy a podvedomé vnímanie zo strany poslucháča, avšak rečou tela nevedome vyjadrujeme náš postoj k ľuďom a prostrediu, k nám samým a k téme, o ktorej rozprávame. Preto stojí za to preskúmať túto problematiku hlbšie, aby sme sa lepšie spoznali, aby sme vedeli napraviť naše zlovyky, a aby sme lepšie rozumeli, čo nám náš komunikačný partner hovorí medzi riadkami. Príďte si to vyskúšať hravou formou na tento workshop.

Ciele workshopu:

- Uvedomiť si silu neverbálnej komunikácie a vedieť ju čítať.
- Rozpoznať celú škálu neverbálnych prvkov.
- Poznať prepojenie medzi emocionálnym svetom a rečou tela.
- Nadobudnúť väčšiu schopnosť čítať medzi riadkami.
- Vedieť vďaka reči tela predchádzať nedorozumeniam.
- Naučiť sa vytvárať rečou tela priateľskú a otvorenú komunikáciu.
- Osvojiť si schopnosť správne vytvárať očný kontakt.

VÝBER Z OBSAHU WORKSHOPU

Z akých zložiek pozostáva reč tela?

- Spoznáme rozmanité prejavy a abecedu našej reči tela
- Reč tela ako mentálna a emocionálna obrazovka

Čo o nás vypovedá náš postoj?

- Ako si vhodne určiť vzdialenosť pri bežnej a pri oficiálnej komunikácii
- Ako sa emócie prejavujú v našom držaní tela a pohybe
- Čo všetko môžeme prečítať z kineziky, posturologie a proxemiky

Čo všetko vieme vyjadriť našimi rukami?

- Zameriame sa na jedinečnosť a význam našej gestikulácie
- Čo o nás vypovedá naše podanie ruky, dotyk, objatie...?

Tvár a oči ako zrkadlo našej duše

- Uvedomiť si, že naša tvár je náš emocionálny displej
- Úsmev ako nástroj na odbúranie bariér, napätia a otvorenia komunikácie
- Ako sa prejavujú rôzne emócie na tvári človeka

Ako zlepšiť neverbálnu komunikáciu

- Technika POKROK
- Rôzne cvičenia a úlohy na workshope a na každý deň

Dĺžka / cena: 3 hodiny / 450.- €

Maximálny počet účastníkov: 12

Späť na obsah

Kreatívne myslenie

Popis workshopu:

Uplatňovanie tvorivosti prispieva vo veľkej miere k duševnému zdraviu a hlavne k životnej spokojnosti. Zdroje našej kreativity sú bezbrehé, stačí ju len neustále podporovať, cibriť a trénovať a jej sila sa bude prejavovať a sprevádzať nás stále viac a viac. A na to bude zameraný tento workshop – aby sme pochopili, aké rozmanité tváre tvorivosť má, že existuje mnoho ciest a spôsobov, ako ju rozvíjať a uplatniť a dokonca, že aj bariéry tvorivosti je možné prekonať. Ako? No predsa tvorivo.

Ciele workshopu:

- Používať všetky potenciály mysle – racionálne aj intuitívne.
- Spoznať vlastný potenciál tvorivosti a jeho aktuálne ohraničenia.
- Spoznať a vylepšiť proces tvorenia a jeho fázy.
- Rozprúdiť rozmanité faktory tvorivosti a uplatniť ich.
- Využívať tvorivosť ako nástroj, ktorý nám pomáha nevzdávať sa a aj v ťažkých situáciách nachádzať riešenia.
- Nebáť sa oživiť hravosť a spontánnosť dieťaťa v sebe.

VÝBER Z OBSAHU WORKSHOPU

Rady a cvičenia, ako tvorivosť rozvíjať

- Tri základné oblasti tvorivosti v našom živote
- Prehľad jednotlivých schopností tvorivosti
- Malé úlohy na každý deň pre kontinuálnu prácu
- Identifikácia toho, čo našu tvorivosť brzdí
- Prebudenie spontánnosti a hravosti

Ako tvorivý proces prebieha, čo môžeme zlepšiť?

- Vedome sa vedieť oprieť o vlastné skúsenosti a minulosť
- Ako vniesť do tvorivého procesu nády a výdych
- Rady, ako z tvorivého procesu vyťažiť čo najviac

Tréning rozmanitých tvorivých schopností a faktorov

- Imaginácia ako jeden z hlavných nástrojov psychiky
- Nacvičíme si pohotovú, plynulú a kontinuálnu tvorivosť
- Tréning schopnosti, ako sa na situácie pozrieť z rôznych uhlov pohľadu a nachádzať riešenia s dávkou originality

Čo všetko nám v tvorivosti bráni a čo s tým?

- Objasníme si najčastejšie dôvody, prečo tvorivosť zlyháva resp. nie je rozprúdená
- Pozrieme sa na možnosti, čo s tým vieme spraviť, ako prekonať bariéry našej kreativity

Dĺžka / cena: 3 hodiny / 450.– €

Maximálny počet účastníkov: 12

Späť na obsah

Pravá a ľavá hemisféra

Popis workshopu:

Vo workshope sa zameriame na objavovanie a aktivovanie skrytých potenciálov dvoch mozgových hemisfér. Každá hemisféra spracováva informácie odlišným spôsobom a ich pravidelný tréning pomáha k ich plnej aktivite. Ako na to, to si ukážeme a vyskúšame prostredníctvom rôznych cvičení a úloh, ktoré k tomu prispievajú. Zážitkovou formou sa lepšie spoznáme a podporíme kapacitu našej mozgovej činnosti.

Ciele workshopu:

- Zistiť, do akej miery máme aktívne obe naše hemisféry.
- Podporiť aktivitu oboch hemisfér rovnocenne.
- Prepojiť spoluprácu oboch mozgových hemisfér.
- Spoznávať a rozširovať svoje kapacity zážitkovou formou.
- Rady a tipy pre nasledovnú prácu s oboma hemisférami v každodennom živote.

VÝBER Z OBSAHU WORKSHOPU

Mozgové hemisféry a ich funkcia

- Rozlišovanie činnosti mozgových hemisfér
- Cvičenia na prepojenie činnosti oboch hemisfér

Podpora pravej hemisféry

- Rozvíjanie tvorivosti, intuície a predstavivosti
- OUT OF BOX myslenie
- Ako sa lepšie orientovať v priestore
- Vedieť myslieť srdcom
- Cvičenia zamerané na rytmus

Podpora ľavej hemisféry

- Úlohy zamerané na logické myslenie
- Ako trénovať lepšiu fluenciu (plynulosť) v reči a myslení
- Podpora schopnosti vnímať detail a celok zároveň

Zosúladenie činnosti oboch mozgových hemisfér

- Prepojenie pamäte a obrazotvornosti
- Pohybové cvičenia v kombinácii s rečou
- Koordinácia pohybov ľavej a pravej strany tela

Dĺžka / cena: 3 hodiny / 450.- €

Maximálny počet účastníkov: 12

[Späť na obsah](#)

Kľúče k lepšej pamäti

Popis workshopu:

Pamäť je nástroj našej psychiky, ktorý nám pomáha oprieť sa o prežitie, neopakovať rovnaké chyby, zopakovať to, čo sa nám podarilo, nachádzať nové súvislosti a poznanie tým, že si „zreťazíme“ to, čo sme doteraz spoznali alebo prežili. Súčasná neuroveda zistila, že kapacita pamäte je neobmedzená a jej využívanie súvisí s jej tréningom. A práve na to bude zameraný tento workshop. Keďže schopnosť pamätať si alebo rozpamätať sa je priamo previazaná s pozornosťou a koncentráciou, potrénujeme aj tieto nástroje.

Ciele workshopu:

- Uvedomiť si a overiť plasticitu nášho mozgu a jeho potenciály.
- Zoznámiť sa so zákonitostami pamäte, ako funguje.
- Vyskúšať si rôzne mnemotechniky, aby sme ich vedeli používať.
- Uvedomiť si, že proces pamäte pozostáva z viacerých fáz a zlepšovať ju môžeme viacerými cestami.
- Zameriame sa na pozornosť a koncentráciu ako dva základné stavebné kamene pre pamäť.

VÝBER Z OBSAHU WORKSHOPU

Pamäť a jej rôzne fázy

- Rozdelenie pamäte ako psychického nástroja na jednotlivé procesy
- Cvičenia, ako niečo v pamäti uchovať a ako niečo z pamäte vytiahnuť

Vnímanie a pozornosť ako základ pre pamäť

- Ako zlepšiť schopnosť koncentrácie
- Ako sa lepšie sústrediť na prítomnosť aj minulosť
- Tréning koncentrácie na každý deň
- Čo nám bráni v koncentrácii a čo s tým
- Ako dosiahnuť FLOW, spontánnu radosť pri bežných činnostiach

Tréning rôznych druhov pamäte

- Rozdiel medzi pamäťou a spomienkou
- Ako si pomôcť obrazovou pamäťou
- Asociačné cvičenia na spoznanie, ako naša pamäť funguje
- Hľadanie súvislostí a prepojení pre rozšírenie kapacity pamäte
- Tréning, ako využiť zmysly pre lepšie zapamätávanie

Dĺžka / cena: 3 hodiny / 450.– €

Maximálny počet účastníkov: 12

Späť na obsah

Krotíme emócie

Popis workshopu:

Emocionálny únos je fenomén, ktorý sa každému z nás z času na čas prihodí. Je to tým, že procesy v našom emocionálnom svete majú na človeka veľký vplyv, stáva sa, že ich nie vždy vieme rozlíšiť, pomenovať alebo si uvedomiť a takisto je to tým, že nie vždy vieme s emóciami pracovať, nevieme ich usmerniť, uzemniť a byť ich pánom. Cieľom tohto workshopu je podporiť emocionálnu inteligenciu, aby sme lepšie chápali a ovládali vlastné pocity.

Ciele workshopu:

- Spoznať a rozvinúť svoju emocionálnu inteligenciu.
- Vedieť sa orientovať v pestrofarebnom emocionálnom svete.
- Spoznať techniky, ako sa dajú emócie upokojiť, ako sa nimi nenechať uniesť.
- Uvedomiť si prepojenie medzi naším cítením, myslením a konaním.
- Osvojiť si nástroje, ktorými zmiernime silu emócií u seba aj partnera.
- Naučiť sa rozlišovať emócie u druhých ľudí.

VÝBER Z OBSAHU WORKSHOPU

Čo je to emocionálna inteligencia a ako ju rozvíjať?

- Ako si byť viac vedomý seba samého a svojho vnútorného rozpoloženia
- Tréning vlastností emočne inteligentného človeka
- Prebudenie hlbšieho vnímania druhých – vedieť sa naladiť

Náhl'ad do emocionálneho sveta

- Naučiť sa rozlišovať medzi pocitom, emóciou, vášňou a citom
- Byť si vedomý toho, čo s nami emócie robia
- Ako je prepojený svet emocionálny so svetom mentálnym a fyzickým

Pôsobenie sily afektívnych fenoménov na nás a okolie

- Zrkadlo medzi vnútorným prežívaním a vonkajším prejavom
- Silný vplyv a prenosnosť emócií do nášho okolia
- Dôležitosť autenticity a práce na sebe samom

Emocionálny únos a čo s ním?

- Hlavný spúšťač a hlavný krotiteľ emócií – kto je to?
- Ako sa dá emócia uzemniť?
- JA výrok ako nástroj na uzemnenie emócie
- Sila imaginácie pri vnútornej práci

Dĺžka / cena: 3 hodiny / 450.- €

Maximálny počet účastníkov: 12

Späť na obsah

EDUCIA SA TEŠÍ NA SPOLUPRÁČCU AJ S VAMI



Mgr. Kamila Hermannová

lektorka EDUCIA



Bc. Mária Mihálová

lektorka EDUCIA

info@educia.sk

www.educia.sk

[Späť na obsah](#)

ROZVÍJAJTE SA S ĽAHKOSŤOU



educia
máte slovo

Vzdelávacia agentúra



+421 903 900 358, +421 944 306 166



www.educia.sk



info@educia.sk



www.facebook.com/agentura.educia

[Späť na obsah](#)