



EMOČNÍ WORKSHOPY

Emoční workshopy jsou připraveny na 3 základní emoce (+ 2 další emoce v rozšířeném programu), se kterými se běžně v pracovním i soukromém životě setkáváme a můžeme je úspěšně využít k dosažení pracovního, ale i osobního úspěchu.

JAK POZNÁTE, KTERÝ WORKSHOP JE TEN SPRÁVNÝ PRO VÁS?

Odpovězte si na následující otázky a mi věříme, že sami dokážete rozhodnout, který emoční workshop by pro vás byl nejvíc potřebný.

- Vyhýbáte se sporům, když je k vám někdo hodně asertivní, cítíte spíše zmatek a nevíte, jak takovému člověku rychle odpovědět? Nesnadno se rozhodujete, hledáte spíše kompromisy, s druhými si to nechcete rozházet, špatně se vám vyjednává o vašich právech?

Pak je ten pravý workshop pro vás - O STRACHU.

- Druhé lidi vnímáte více jako soupeře, na nesouhlas reagujete v nejlepším případě netrpělivostí? Rychle se urazíte? Často vybuchujete, nebo se musíte hodně přemáhat, aby se tak nestalo? Když mluvíte o něčem pro vás důležitém, zatínáte pěsti, zvyšujete hlas, v noci skřípáte zuby?

Pak je ten pravý workshop pro vás - O VZTEKU.

- Nechápete lidi, co si užívají života, váš svět je především světem povinnosti, odpovědnosti a výkonu? Často říkáte, že to je těžké, lidi si s vámi moc nepovídají, nebo jen tehdy, když je tématem nějaké stěžování si a nadávání? Občas si říkáte, že vám chybí radost a větší chuť do života, něco byste rádi udělali jinak, ale nevíte jak?

Pak je váš workshop - O RADOSTI.

CÍL WORKSHOPŮ Naučit účastníky využívat emocí k úspěchu – pracovnímu, týmovému a osobnímu.

PRO manažery,
personalisty, majitele firem,
ale i pro jednotlivce, malé
týmy a malé firmy.

Standardní rozsah emočního workshopu je **1 DEN**.
Nabídku jsme rozšířili
o další emoce **POHRDÁNÍ**
a **SMUTEK**.

PROČ OBJEDNAT A ABSOLVOVAT EMOČNÍ WORKSHOP?

- Panuje ve vaší firmě/týmu spíše napětí střídané s pasivitou? Podřízené či zaměstnanci musíte do všeho nutit, chyby se neodpouští, narozeniny neslaví, o úspěších se nemluví? Panuje přísnost a hierarchie, déle sloužící zaměstnanci zůstávají, nově nastoupivší rychle odcházejí? Manažeři spolu málo komunikují, každý e-mail je raději odeslán v mnoha kopiích všem?
- Čekáte, že teď se dozvíte, kde je problém. My to nevíme, ale je zřejmé, že něco je velmi, velmi špatně. Možná je ve vaší firmě/týmu hodně nahromaděného vzteku, možná převládá strach, rozhodně chybí radost. Pokud chcete firmu, tým nebo sebe nastartovat k lepším výkonům, emoční workshopy s vašimi klíčovými zaměstnanci dokáží hodně změnit k lepšímu.

KONTAKTUJTE NÁS

- **Věra Růžičková**, Key Account Manager

☎ +420 739 066 633

✉ v.ruzickova@aperta.cz

Aperta, s.r.o.

Lužická 1157/30, 460 01 Liberec

www.aperta.cz

Aperta

1

WORKSHOP O STRACHU

O Strachu se dá říci, že je dobrý sluha, ale zlý pán. Buďte bez obav. Nebojsu z vás dělat nechceme. Ani neslibujeme, že vás naučíme překonávat strach. Potenciál k vyvolání strachu lze ale identifikovat v chování důležitých osob ve firmě. A pak lze takové chování měnit za efektivnější. A také lze strach zvládat, do určité míry ovládat a především výhodně směřovat a využívat. To dokážeme naučit, umíme vám ukázat, jak na to. Umíme vás nasměřovat tím správným směrem.

VÍTE, ŽE...

- Strach může být výborným motivátorem k velmi úspěšným činům?
- Strach má vliv i na naši tělesnou konstituci?
- Strach je jednou z největších překážek tvořivosti a je psychologickým faktorem, který nejčastěji brání změnám?
- Smysl pro detail velmi úzce souvisí s vnitřními obavami?

2

WORKSHOP O VZTEKU

Špatně zvládaný hněv je další pilka, kterou si podřezáváme větev úspěchu a dobrých vztahů. Navztekaní, moc výbušní a hněviví lidé jsou často sami, nedostávají informace, které by měli mít, protože ostatní se jim vyhýbají. Jejich hněv je možná motorem pro ně, ale pro druhé je pískem, který sypou do soukolí spolupráce a výkonu. Vztek na druhé se v týmech projevuje nechutí spolu řešit úkoly, skrytými i otevřenými sabotážemi. Zvládat problémy klidně, bez výbuchů a napadání druhých, věřte tomu, že jde. A dokáže se to naučit ne jeden čert vyskakující z krabičky svých momentálních vášní.

VÍTE, ŽE...

- Projevovaný vztek u mužů vůbec nemusí být tou základní emocí, kterou muž opravdu cítí, ale emocí naučenou, tzv. sociálně povolenou?
- Vztek a agrese jsou jen vzdálení příbuzní a každopádně je nelze zaměňovat?
- Vztek a hněv vůbec nemusí souviset s vaším tzv. temperamentem. Může jít o obyčejné odpozorované chování, které lze při troše péle změnit?
- Vztek velmi výrazně poškozuje nejen naši oběhovou soustavu, ale i tu trávicí?

3

WORKSHOP O RADOSTI

Radost je jak živá voda, kdo ji nemá, ten hyne, kdo jí má málo, trpí. Pokud to tak chcete, v pořádku. Pokud chcete změnu, můžete na tom zapracovat. V týmech/firmách, kde chybí radost, zůstává jen dřina. Jak asi dlouho? Firmy/týmy bez radosti a pozitivních emocí jsou málo přitažlivé. Život bez radosti, vede k osamění. Škoda. Nemusí to tak vůbec být.

VÍTE, ŽE...

- Radost si jde navodit?
- Radost či neradost také souvisí s nastavením a zdravým fungováním neurohormonálního systému našeho organismu?
- Radost je motivátor, který přitahuje pozornost a svádí k nápodobě?
- Ženy, které nemají radost ve tváři vypadají o několik let starší?

4

WORKSHOP O SMUTKU

Těžko hledáte radost ze života, dlouho Vás něco trápí, příliš se litujete, obtížně se ladíte s druhými a těžko se vám chápou jejich pocity. Dlouho se vyrovnáváte s neúspěchem. Extrémně dlouho vzpomínáte na minulé členy vašeho týmu a jede vám vykročit na novou cestu s novými lidmi. Pak je pro vás Workshop o smutku.

Smutek je důležitá emoce. Umožňuje se vyrovnat se ztrátami, nastoluje v duši klid a mír. Smutek pomáhá k pochopení druhých, je důležitý pro projevení empatie. Dnes jako by doba smutku nepřála, naučili jsme se ho ihned zaměňovat za depresi. Stinnou jeho stránkou je, že může znemocňovat, vést k nezdravé sebelítosti, utlumovat aktivitu. Smutek se však dá využít k lepšímu porozumění sobě i druhým, ke sblížení a novému vykročení.

VÍTE, ŽE...

- Dobře prožitý smutek má léčebný charakter?
- V mnoha společenstvích má smutek své zažité rituály, které pomáhají k jeho odžití?
- Smutek je emoce, kterou u mužů výchova nejčastěji překrývá jinými emocemi (obvykle hněvem a vztekem)?

5

WORKSHOP O POHRDÁNÍ

Jste příliš kritičtí, máte málo přátel, vaše náročnost na druhé překračuje meze a brání dobré a efektivní spolupráci. Máte velké nároky na sebe, které ne a ne naplnit. Pak je pro Vás Workshop o pohrdání.

Pohrdání (někdy také znechucení) je emoce výstražná. Díky ní umíme rozpoznat nebezpečí a to nejen to, které vyplývá z nechutných či otrávených potravin. S pohrdáním se to má jako s hodně vzácným kořením, životu a vztahům dá patřičnou ostrost a sílu, zároveň je může lehce spálit a zničit. Pohrdání je potřeba se naučit hodně hodně kultivovat, jinak rozvrátí všechnu dobrou a pozitivní komunikaci.

VÍTE, ŽE...

- Časté projevy pohrdání jsou zcela jasným znakem, že vztah je u konce a máloco už ho slepí zpátky?
- Pohrdání stojí za mnohým velikým kritikem v pracovním týmu?
- Podobně pohrdání je emoce, která živí nedůvěru a příliš velkou kontrolu druhých?
- Bez rozředění pohrdání sebou samým se těžko něco nového naučíte, natož najdete své zdravé sebevědomí?