

ABE MATRICA

Coaching zaposlenika

Ključna područja koja se obrađuju:

- Mindset i mentalni sklop izvrsnosti
- Emocionalno-mentalni rast i osobni razvoj
- Rad na osobnim i profesionalnim vrijednostima i sposobnostima
- Moć svjesne komunikacije
- Moć emocionalne komunikacije
- Povećanje kvalitete međuljudskih odnosa
- Mentalna otpornost
- Mindset za postizanje ciljeva

- 
- Održiva motivacija
 - Povećanje produktivnosti i učinkovitosti
 - Svjesnost i prisutnost
 - Samomotivacija i samodisciplina
 - Samopouzdanje i mentalna čvrstoća
 - Moć uvjerenja
 - Upornost i dosljednost
 - Snaga i moć fokusa
 - Upravljanje pažnjom
 - Svjesno raspolaganje vremenom
 - Moć navika
 - Strah od promjena i izlazak iz zone komfora

- Nesvjesni obrasci razmišljanja i ponašanja
- Upravljanje strahom i ljutnjom
- Neutralizacija stresa i pritiska
- Emocionalna inteligencija: Povezanost misli i emotivnih stanja
- Procesuiranje negativnih emocija
- Pokretačka energija i pozitivne emocije
- Proces samorefleksije - reakcije i okidači
- Svjesni pristup izazovima i preprekama
- Distrakcije i kradljivci vremena i energije
- Selfkindness - biti bolji prema sebi i drugima

Mentorski programi, empowerment treninzi i radionice:

- MENTORSKI PROGRAM KVALITETAN ZAPOSLENIK JE PRVO SRETAN ČOVJEK
- MENTORSKI PROGRAM MENTALNI SKLOP IZVRSNOSTI
- MENTORSKI PROGRAM MENTALNI SKLOP SPORTAŠA ZA POSLOVNU USPJEŠNOST
- MENTORSKI PROGRAM PREUZMI MOĆ NAD NAVIKAMA
- EMPOWERMENT TRENING PRETVORI STRAH U ŽAR!
- Radionica Procesuiranje negativnih emocija
- Radionica upornosti i dosljednosti Ostvari nemogući cilj
- Radionica Offline, online, social media, AI



Ključni fokusi i točke programa:

- Osvještavanje i jačanje osobnih i profesionalnih vrijednosti i sposobnosti
- Unutarnja stabilnost i mir zaposlenika kao preduvjet produktivnosti
- Kvalitetna i učinkovita komunikacija
- Kako stremiti uspjehu i promijeniti percepciju mogućeg
- Upperachiever mindset
- Alati i metode za upornost i neodustajanje
- Usmjerenost i fokusiranost na vrhunske rezultate

- 
- Ciljevi - planiranje i ostvarivanje
 - Kako se pokrenuti
 - Kako mijenjati naučena ponašanja
 - Promjena mentalnog sklopa
 - Utišaj brbljavi um
 - Upornost kroz prisutnost
 - Svjesno upravljanje pažnjom i fokusom i razvoj snažne koncentracije
 - Kako postizati i održavati snažnu i kontinuiranu motivaciju
 - Razvijanje i vježbanje svjesne prisutnosti za veću produktivnost
 - Preuzimanje odgovornosti

- Transformacija navika u svrhu produktivnosti i učinkovitosti
- Percepcija promjene kao povećanja sposobnosti i iskustva
- Svjesno i aktivno raspolaganje vremenom
- Prokrastinacija i perfekcionizam
- Svjesni tijek misaonih obrazaca koji vode u iste reakcije i ponašanje
- Posljedice zone komfora i istih obrazaca razmišljanja
- Strah od nepoznatog i promjene
- Koje je tvoje zašto
- Promjena neproduktivnih uvjerenja (osobnih i profesionalnih)

- 
- Negativna uvjerenja – korijen svih problema i nedovoljnih rezultata
 - EI - emocionalna inteligencija zaposlenika: razvoj i integracija
 - Prepoznavanje i upravljanje emocionalnim stanjima
 - Nošenje sa teškim emocijama
 - Upravljanje emocijama u komunikaciji
 - Emocionalna komunikacija i komunikacija Ja-porukom
 - Podržavajući unutarnji govor i samopouzdanje
 - Inkluzivnost u svakodnevici
 - Vježbanje live prezentacija i javnog nastupa
 - Nova percepcija i kreiranje akcijskog plana za dalje



Nakon završenog programa zaposlenici će:

- Unaprijediti sposobnosti osvještavanjem svojih vrijednosti
- Naučiti kako postići mir i psihološko-emotivnu sigurnost u svakom trenutku
- Znati kako održavati snažnu i kontinuiranu motivaciju
- Osvijestiti naučene nesvjesne komunikacijske obrasce i poboljšati komunikaciju
- Unaprijediti i poboljšati odnose
- Osvijestiti i reprogramirati neproduktivne misaone, emocionalne i komunikacijske obrasce

- 
- Povećati prisutnost u radnim zadatcima
 - Naučiti upravljati fokusom i osnažiti moć pažnje
 - Osvijestiti neproduktivne navike i znati kako ih transformirati u produktivne
 - Izgraditi disciplinu i dosljednost
 - Razumjeti i prihvatiti različitosti i znati kako ih kapitalizirati za uspješnu suradnju
 - Povećati mentalni kapacitet i produktivnost
 - Raditi pametnije umjesto sagorijevati u neposloženim prioritetima
 - Aktivno primjenjivati emocionalnu inteligenciju u svakodnevnom radu i odnosima
 - Razviti emocionalnu i mentalnu otpornost

- 
- Naučiti procesuirati negativne emocije
 - Bolje razumjeti sebe i svoje reakcije, te ovladati jasnoćom korelacije na kojima odnosi funkcioniraju
 - Postati svjesniji, prisutniji, te emocionalno i mentalno otporniji
 - Ojačati samopouzdanje i sigurnost u sebe
 - Naučiti akumulirati više energije kroz dan i kvalitetnije raspolagati vremenom
 - Detektirati okidače stresa čim se pojave i neutralizirati ih
 - Reprogramirati svoj um mislima i emocijom na snažnu pokretačku motivaciju i uspjeh

- 
- Osvijestiti automatizam kojim im negativne misli nesvjesno prolaze ispod radara
 - Naučiti kako i kojim alatima i metodama kontinuirano ostajati uporan i dosljedan u procesu postizanja ciljeva
 - Naučiti se nositi sa strahom i ljutnjom
 - Osvijestiti online i offline kradljivce vremena i energije
 - Osjećati svrhu i smisao u svakodnevnom odlasku na posao