

ABE MATRICA

# Svjесni *leadership*

## *Ključni fokusi i točke programa:*

- Identitet svjesnog lidera
- Razvijanje osobnih vrijednosti i vještina koje traže osobni i profesionalni rast
- Mentalni sklop izvrsnosti
- Povećanje samosvijesti: Svjesno upravljanje sobom
- Osobna i profesionalna uvjerenja i obrasci razmišljanja
- Vrijednosti i sposobnosti – osvještavanje i level-up

- Transformacija emocionalnih i mentalnih obrazaca
- Zlatni trokut: uvjerenja, misli i emocije
- Ultimativna moć uma: Snaga misli
- Promjena uvjerenja o postizanju većih ciljeva
- Metode i alati za upravljanje umom
- Povezanost sa sobom: Unutarnji govor
- Svjesnost i prisutnost kao moćne leaderske vještine
- Moć fokusa i aktivne pažnje
- Tehnike za povećanje svjesnosti i prisutnosti
- Mentalna snaga i otpornost za jači mentalni kapacitet
- Neuroplastičnost u leadershipu
- Neuronu u službi promjene i uspjeha

- All-in mindset: Kompenzacijske vještine
- Realnost neograničenih sposobnosti
- Ostvarivanje „nemogućih“ ciljeva
- Lideri se ne rađaju – lider se odabire biti
- Svjesno odlučivanje
- Poznata sigurnost ne ostvaruje ciljeve
- Mentalna vještina Budi voda
- Kako stvoriti novo ponašanje
- Svjesna komunikacija i svjesni odnosi
- Komunikacija iz pozitivnih i negativnih emocija
- Komunikacija Ja-porukom
- Kako učinkovito komunicirati sa različitim osobnostima

- Svjesni pristup u vođenju
- Coaching pristup u vođenju: Svjesni lider je coach
- Kako voditi Gen Z
- Kako postaviti granice koje će unaprijediti odnose
- Kako snažno motivirati sebe i druge
- Kako kontinuirano izvlačiti najbolje iz drugih: Lider kojeg ljudi žele slijediti
- Talent VS trud
- Karizma – urođena osobina ili rezultat svjesnog rada na identitetu?
- Muška i ženska energija u leadershipu i njihovi stvarni potencijali
- Emocionalna inteligencija u svjesnom leadershipu
- Emocionalni gps: razumijevanje svojih i tuđih emocija

- Rad na negativnim emocijama i otklanjanje emocionalnih blokada
- Kako prošla negativna iskustva utječu na današnji uspjeh
- Transformacija navika: Moć svjesnih repetitivnih obrazaca za upornost i dosljednost
- Afirmacije – platforma za uspjeh
- Unutarnji saboteri i samopouzdanje
- Osjeti strah, a ipak to učini: compound effect
- Svjesnom prisutnošću otklanjati stres i pritisak
- Život na autopilotu i umijeće zaustavljanja
- Snaga i izdržljivost iz ukorijenjenosti u miru
- Emocionalni kompas

- Mentalna higijena
- Trening snage volje
- Briga o sebi
- Emocionalno-svjesna retorika u javnom nastupu
- Kvaliteta života: privatno-poslovni balans
- Kako uskladiti emocije iz privatne i poslovne sfere
- Kako biti sebi najveća podrška u svemu
- Kako postići balans između želje za rezultatima i potrebe za odmorom
- Nova životna percepcija
- Samorefleksija i integracija

## *Ključna područja koja se obrađuju:*

- Identitet
- Vrijednosti i sposobnosti
- Uvjerenja i emocionalno-mentalni obrasci
- Upperachiever mindset i mentalni sklop izvrsnosti
- Moć uma: misli i emocije
- Fokus i pažnja
- Samosvijest
- Unutarnji govor

- Svjesnost i prisutnost
- Mentalna snaga i otpornost
- Neuroplastičnost u leadershipu
- Promjena razmišljanja i osjećanja
- Neograničene sposobnosti
- Unutarnji saboteri i samopouzdanje
- Sigurnost u zoni poznatog?
- Ostvarivanje „nemogućih“ ciljeva
- Svjesna komunikacija i svjesni odnosi
- Nesvjesni naučeni komunikacijski obrasci
- Autentičnost u leadershipu
- Svjesni lider je coach: Motivirati sebe i druge

- Integritet
- Lider kojeg ljudi žele slijediti
- Svjesni pristup u vođenju
- Coaching pristup u vođenju
- Kako voditi Gen Z
- Emotivno-psihološka sigurnost u poslovnom okruženju
- Muška i ženska energija u leadershipu
- Emocionalna inteligencija u svjesnom leadershipu
- Emocionalna komunikacija: Razumijevanje svojih i tuđih emocija
- Moć navika
- Svjesna upornost

- Moć repetitivnih obrazaca i afirmacije – platforma za uspjeh
- Transformacija straha, stresa i pritiska
- Compound effect
- Storytelling – vještina leadershipa
- Emocionalno-svjesna retorika u javnom nastupu
- Virtualni i offline kradljivci pažnje i energije
- Život na autopilotu i umijeće zaustavljanja
- Privatno-poslovni balans

## *Rezultati koje lideri ostvaruju primjenom programa:*

- Spoznati će nevjerojatnu moć i snagu uma i naučiti kako njime upravljati
- Ovladati će svojim zlatnim trokutom (uvjerenja - misli - emocije)
- Osvijestiti nesvjesne neproduktivne misaone, emocionalne i komunikacijske obrasce i reprogramirati ih
- Povećati samosvijest i prisutnost u svemu što rade i u svakoj komunikaciji
- Osvijestiti će svoje neograničene sposobnosti

- Integrirati neuroplastičnost u leadership i reprogramirati um na uspjeh
- Osvijestiti će automatizam misli
- Ovladati vještinom snažne usredotočenosti i fokusa, te podići razinu produktivnosti
- Podići svoje vrijednosti i sposobnosti na najveću razinu
- Reprogramirati svoj um na snažnu pokretačku motivaciju i uspjeh
- Povećati domet svojih sposobnosti
- Povećati svoj mentalni kapacitet
- Osvijestiti automatizam kojim im negativne misli nesvjesno prolaze ispod radara

- Naučiti će mijenjati programirana i usađena uvjerenja
- Naučiti kako, te kojim alatima i metodama ostajati uporan i dosljedan u procesu postizanja ciljeva
- Naučiti će kontinuirano pokretati i održavati motivaciju emocijom i mislima
- Spoznati će kako emocionalna konstrukcija funkcionira, te svrhu i ulogu emocija
- Spoznati će tri moći emocionalne inteligencije i kako ih koristiti u leadershipu
- Naučiti težinu negativnih emocija transformirati u snagu i motivaciju
- Naučiti procesuirati i kanalizirati toksične emocije

- Mijenjati navike promjenom misaonih obrazaca i jačanjem vještine dosljednosti
- Osvijestiti i transformirati svoj unutarnji govor
- Eliminirati unutarnje sabotere i otkloniti blokade koje uzrokuju
- Postići unutarnji mir i mentalnu čvrstoću
- Naučiti detektirati okidače stresa i osvijestiti tok misli koje ga uzrokuju
- Bolje i jasnije će razumjeti sebe, svoje obrasce razmišljanja i ponašanja, kao i obrasce drugih
- Svjesnom emocionalnom komunikacijom poboljšati će odnose i izgraditi povjerenje

- Integritetom i autentičnošću postati će lider kojeg ljudi žele slijediti
- Shvatiti će koncept muške i ženske energije u leadershipu i kako ostvaruju svoj najveće potencijale
- Dovedi samopouzdanje na potpuno novu razinu na kojoj “nemogući” ciljevi postaju mogući
- Ovladati vještinom storytellinga i emocionalno upečatljivo prenositi vizije i ciljeve
- Naučiti će obnavljati energiju u teškim danima, izazovnim situacijama i zahtjevnim životnim periodima
- Osvijestiti virtualne i offline kradljivce pažnje i energije, te naučiti kako ih stavljati pod svjesnu kontrolu

- Osvijestiti vrijeme u danu i kako ga koriste
- Promjene više neće osjećati kao težinu nego kao proces u kojem se osjećaju najviše živima
- Znati će uspostaviti će zdrav balans privatne i poslovne sfere života