

ABE MATRICA

Svjesni *management*

Ključni fokusi i točke programa:

Emocionalno-mentalna podrška:
Osobni razvoj svjesnog managera

- Identitet i samorefleksija
- Svijest o vlastitim vrijednostima
- Podizanje osobnih i profesionalnih vrijednosti
- Biti autentičan
- Moć uma: misli i emocije

- Mentalna snaga i otpornost
- Osvještavanje i transformacija uvjerenja i mentalnih obrazaca
- Metode i alati za upravljanje umom
- Moć navika
- Unutarnji govor
- Mentalni sklop izvrsnosti
- Povećanje učinkovitosti svjesnom prisutnošću
- Snaga namjere i fokusa
- Neuroplastičnost u managementu
- Redukcija stresa i pritiska
- Život na autopilotu i umijeće zaustavljanja
- Svrha i uloga emocija
- Razumijevanje svojih i tuđih emocija

- Emocionalna inteligencija
- Samopouzdanje u emotivnom izrazu
- Unutarnji saboteri
- Održavanje snažne motivacije
- Metode i alati za podizanje samopouzdanja
- Pretvori strah u žar
- Prioriteti i vrijeme za sve
- Snaga i izdržljivost iz ukorijenjenosti u miru
- Emocionalni kompas
- Mentalna higijena
- Trening snage volje
- Briga o sebi
- Kako generirati više energije kroz dan

Svjesno vođenje: Odnosi i komunikacija

- Svjesni pristup: Svjesnost kao napredna vještina vođenja
- Emocionalno-mentalna procjena zaposlenika
- Coaching pristup: Coaching vođenje
- Svjesna komunikacija
- Nesvjesni komunikacijski obrasci
- Emocionalna komunikacija
- Prilagodba komunikacije različitim osobnostima
- Razgovori o teškim temama
- Svjesni manager – graditelj odnosa

- Karakterne razlike u ljudima
- Ulaganje u odnose
- Kako postaviti granice i zadobiti više odgovornosti
- Povjerenje kao temelj
- Feedback kao osnova kvalitetnog odnosa
- Moć pohvale
- Medijacija u odnosima - Eliminacija konflikata
- Emotivno-psihološka sigurnost u timskom okruženju
- Vođenje tima do uspjeha emocionalnom putanjom
- Različitost i inkluzivnost kao timska snaga i skup izvrsnosti

- Vođenje Gen Z
- Kreiranje emocionalne timske putanje i razvoj timskih emocija
- Svjesni sastanci i prezentacije - Motivacija kroz storytelling
- Svjesna emocionalna retorika u javnom nastupu

Ključna područja koja se obrađuju:

- Identitet
- Vrijednosti i sposobnosti
- Autentičnost
- Moć uma
- Uvjerenja, misli i emocije
- Mentalna snaga i otpornost
- Emocionalna inteligencija
- Svjesnost i prisutnost

- Odnosi i komunikacija
- Komunikacijski obrasci
- Upravljanje pažnjom i fokusom
- Neuroplastičnost u managementu
- Mentalni sklop izvrsnosti
- Motivacija
- Moć navika
- Stres, težina i pritisak
- Samopouzdanje i strahovi
- Unutarnji saboteri
- Emocionalno-mentalna procjena zaposlenika
- Svjesno vođenje

- Konflikti i medijacija
- Coaching vođenje
- Gen Z
- Emocionalna komunikacija
- Postavljanje granica
- Storytelling
- Javni nastup

Rezultati koje manageri ostvaruju primjenom programa:

- Osvijestiti će svoj identitet kroz drugačiju percepciju sebe i okoline
- Naučiti će upravljati umom i ispravno procesuirati i adresirati emocije
- Transformirati će uvjerenja, mentalne i komunikacijske obrasce i navike
- Biti će svjesni i prisutni umjesto na autopilotu
- Povećati će svjesnost o sebi i drugima

- Kvalitetnije će se povezati sa sobom
- Unaprijediti će i produbiti svoje odnose sa drugima
- Naučiti će kako postići mir i sigurnost u svakom trenutku
- Naučiti će kapitalizirati različitosti kroz inkluzivnost
- Ovladati će vještinom emocionalne inteligencije
- Naučiti će kako se nositi sa jakim emocijama
- Osvijestiti će i transformirati svoj unutarnji govor
- Eliminirati će unutarnje sabotere koji ih blokiraju
- Naučiti će kako održavati snažnu motivaciju
- Povećati će razinu samopouzdanja i upornosti
- Značajno će ojačati mentalnu snagu i otpornost

- Bolje i jasnije će razumjeti sebe, svoje obrasce razmišljanja i ponašanja, kao i obrasce drugih
- Ovladati će emocionalno-mentalnom procjenom zaposlenika
- Koristiti će svjesnost kao naprednu vještinu vođenja
- Osvijestiti će nesvjesne komunikacijske obrasce i unaprijediti komunikaciju
- Znati će kako postaviti granice i zadobiti više odgovornosti
- Povećati će uspješnost rezultata svjesnim i coaching vođenjem
- Svjesno će razvijati timsku izvrsnost njihovim vrijednostima i različitostima
- Naučiti će kreirati emocionalnu timsku putanju i razvijati timske emocije
- Detektirati će okidače stresa čim se pojave i neutralizirati ih

- Osvijestiti će kradljivce vremena i energije i kvalitetnije raspolagati vremenom
- Naučiti će kako generirati više energije kroz dan
- Ovladati će javnim nastupom
- Znati će prilagoditi komunikaciju različitim osobnostima
- Biti će spremni i otvoreni za razgovore o teškim temama
- Svjesno će ulagati u odnose sa ljudima koje vodi
- Razumjeti će karakterne razlike kod ljudi i znati kako sa time
- Izgraditi će snažno povjerenje u odnosima s ljudima
- Znati će kapitalizirati moć feedbacka
- Znati će kreirati emotivno-psihološku sigurnost u timskom okruženju
- Znati će kvalitetno voditi Gen Z i koordinirati njihove odnose sa drugima