

ОБУЧЕНИЯ И СЪБИТИЯ ЗА БИЗНЕСА



НАШИТЕ ЦЕЛИ И ТЕМИ



Основната ни задача е да помагаме на лидерите, екипите и организациите да засилват ефективността си, да спомагат за благоденствието на хората и обществото и самите те да процъфтяват.

Най-често клиентите се обръщат към нас да им помогнем за:

- подобряване на устойчивостта и благоденствието на хората в организацията;
- развиване на силните страни - нещата, в които служителите са добри и с удоволствие правят - с цел подобряване на производителността и ангажираността на служителите;
- изграждане и използване на комуникационни умения, които да допринесат за удовлетвореността на клиентите;
- засилване на доверието в екипите и между служителите.

НАШИТЕ ОСНОВНИ ЦЕННОСТИ СА:



доброта



надежда



ученолюбие



отговорност

МЕТОДОЛОГИЯ

Темите се разглеждат през призмата на най-новите научни изследвания и заключения на позитивната психология и поведенческата икономика. Методологията на тренингите е базирана на интерактивност и осъзнатост.



Работи се с много упражнения, с цел промяна на поведението.

Дългосрочен и траен ефект се постига чрез задачите за изпълнение по време на тренингите и след тях.

Нашата цел е да развиваме нестандартни аналитични умения и стратегии, включващи творчество, решаване на проблеми, комуникация, работа в екип и предприемачество – всички тези умения помагат на работещите да са атрактивни за работодателите и на компаниите да са устойчиви на фона на промените.

ТРЕНЕРИ И КОНСУЛТАНТИ



Валя Данкова



Миролуба Бенатова



Любов Кирилова



проф. Радж Рагунатан



ФОРМАТИ – ПРИСЪСТВЕНИ И ОНЛАЙН СЪБИТИЯ

1. Мотивационни лекции
2. Обучения, семинари и уъркшопи
3. Еднодневен или двудневен тиймбилдинг
4. Трансформиращи програми
5. Коучинг сесии

МЕНИДЖЪРЪТ, КОЙТО АНГАЖИРА И ВДЪХНОВЯВА

Ползите от темата:

ПО-ВИСОКА
ПРОИЗВОДИТЕЛНОСТ
И ПО-ДОВОЛНИ
КЛИЕНТИ

ЗАСИЛЕНИ
МОТИВАЦИЯ И
АНГАЖИРАНост КЪМ
ОРГАНИЗАЦИЯТА

УТВЪРЖДАВАНЕ НА
МЕНИДЖЪРИТЕ КАТО
ЛИДЕРИ



Съдържание

Тренингът спомага за изграждане на лидерски стил, способстващ за увеличаване продуктивността и ефективността на екипите. Представят се и се прилагат на практика техники и инструменти, които освен че изграждат или подобряват различни мениджърски и лидерски качества, също така имат отношение към създаване на атмосфера на благоденствие в работната среда.

Основни теми:

- Какво мениджърите могат да направят, за да увеличат ангажираността на работното място?
- Как мениджърите да изградят лидерски стил, който спомага за това хората в екипа им да постигнат Майсторство, Чувство за Принадлежност и Автономност, които са изключително важни за нивото на удовлетвореността им?
- Създаване на Култура на сътрудничество в екипа и увереност, че постиженията на един не са за сметка на другите.



Тренери:

Валя Данкова

Любов Кирилова

Формати - присъствено
и онлайн:

- мотивационна лекция - 20 мин.;
- двучасов уъркшоп;
- едnodневен тренинг.

УСТОЙЧИВОСТ, МОТИВАЦИЯ И ЛИДЕРСТВО

Ползите от темата:

ПО-ДОБРА
УСТОЙЧИВОСТ В
КОНФЛИКТНИ И
КРИЗИСНИ СИТУАЦИИ

ЗАСИЛЕНИ
МОТИВАЦИЯ И
АНГАЖИРАНост КЪМ
ОРГАНИЗАЦИЯТА

ИЗГРАЖДАНЕ НА
САМОКОНТРОЛ И
САМОУВЕРЕНост



Съдържание

Темата е разработена от Мирюлюба Бенатова с цел да помогне на служителите и мениджъри да открият онзи потенциал, който ще им позволи да преминават по-лесно през творчески кризи и конфликти в екипите.

Лекторът споделя личен опит от своята над 20-годишна кариера като част от големи корпорации, в които без да е била на високи позиции в йерархията се е утвърдила като неформален лидер.

Работи се интензивно за изграждане на самоувереност, самоконтрол, влияние и убедителност.

Основни теми:

- Можем ли да растем, без да се стремим към по-високи позиции;
- Как да решаваме конфликтни ситуации;
- Моментът, в който трябва да спрем;
- Подготовка за промяна.



Лектор:
Мирюлюба Бенатова

Формати - присъствено
и онлайн:

- мотивационна лекция - 20 мин.;
- двучасов уъркшоп;
- полудневен тренинг.

ЩАСТИЕ И УДОВЛЕТВОРЕНОСТ В РАБОТАТА

Ползите от темата:

ПОВИШАВАНЕ НА
МОТИВАЦИЯТА
НА СЛУЖИТЕЛИТЕ

ЗАСИЛВАНЕ НА
ПРИНАДЛЕЖНОСТТА И
ЛОЯЛНОСТТА КЪМ
КОМПАНИЯТА

ПОДОБРЯВАНЕ НА
ЕФЕКТИВНОСТТА И
КАЧЕСТВОТО НА
РАБОТАТА



Съдържание

Тренингът е базиран на научните изследвания за най-важните фактори, определящи мотивацията и щастието в работата. Той включва: дискусия за това колко е важно всеки сам да поеме отговорност за своето щастие; практически съвети и предложения за това как служителите могат да повишат нивото си на щастие и ангажираност в работата; упражнения за прилагане на новите знания с цел улесняване на възприемането им в ежедневието на участниците и създаване на правилни навици. В края на обучението всеки участник ще има индивидуален план и задачи за изпълнение, които ще му помогнат за затвърждаване на новите навици.

Основни теми:

- Какво е щастието и защо е важно за служителите?
- Кои са основните грешки, които се допускат по отношение на щастието и как могат да се преодолеят?
- Какво служителите могат да направят, за да се чувстват по-щастливи на работното си място?
- Изграждане на навици за щастие.



Тренери:

Валя Данкова Любов Кирилова

Формати - присъствено
и онлайн:

- мотивационна лекция - 20 мин.;
- двучасов уъркшоп;
- полудневен тренинг.

ПРОДАВАЙ С ОПТИМИЗЪМ

Ползите от темата:

ПО-ДОБРИ РЕЗУЛТАТИ
В ПРОДАЖБИТЕ

ЗАСИЛЕНО ЧУВСТВО НА
ПРИНАДЛЕЖНОСТ И
ЛОЯЛНОСТ КЪМ
ОРГАНИЗАЦИЯТА

СЪЗДАВАНЕ НА ПО-
ДОБРИ И
ДЪЛГОТРАЙНИ
КОНТАКТИ С
КЛИЕНТИТЕ



Съдържание

Тренингът е създаден, за да помогне в изграждането на правилен емоционален подход към търговската работа, който защитава, дава самочувствие и резултати. Използват се техники за позитивна комуникация и успех в аргументирането, убеждаването и преодоляването на възражения.

Работим интензивно за изграждане на: самоувереност, самоконтрол, устойчивост, умения за по-добро общуване, влияние, убедителност, навици за ЩАСТИЕ и оптимистична нагласа.

Основни теми:

- Как да постигаме резултати с оптимистична настройка?
- Как да преодоляваме негативността, стреса и раздразнението – както личното, така и на клиентите и партньорите?
- Силата на невербалната комуникация.
- Как да сме по-енергични в работата?



Тренери:

Валя Данкова Любов Кирилова

Формати – присъствено
и онлайн:

- мотивационна лекция – 20 мин.;
- двучасов уъркшоп;
- едnodневен или двудневен тренинг.

ENHANCING WORKPLACE WELLBEING IN VIEW OF INCREASED REMOTE WORKING

Benefits from the topic:

IMPROVE PERSONAL AND TEAM PRODUCTIVITY

BOOST HAPPINESS AT WORK

INCREASE ENGAGEMENT AND LOYALTY



Content

This program is designed to highlight the benefits of enhancing employee well-being for both employees and for firms (including lower turnover and sick days, improved collegiality and increased productivity and profits).

The participant will learn simple, easy to implement, tips for:

- o Not micromanaging
- o Increasing belonging
- o Achieving mastery
- o Adopting abundance-mindset, and
- o Conducting stress-free yearly appraisals



Lecturer:
Prof. Raj Raghunathan,
University of Texas,
Austin

Formats - online only:

- motivational speech - 20 min;
- 2-hour training or workshop;

BUILDING TEAM RESILIENCE FOR STRESSFUL TIMES

Benefits from the topic:

BUILD SOME COPING STRATEGIES

REDUCE STRESS AND DEPRESSION

IMPROVE ENGAGEMENT AND JOB SATISFACTION



Content

Sustaining work performance and well-being in times of stress.

Personal strategies for dealing with stress:

- 3 powerful emotion regulation strategies;
- Reminisce & Reflect Exercise;

Team resilience leadership:

- Building abundance culture for team resilience;
- The leader as resilience coach.



Lecturer:
Prof. Raj Raghunathan,
University of Texas,
Austin

Formats – online only:

- motivational speech - 20 min;
- 2-hour training or workshop;

МАЙНДФУЛНЕС ЗА СЕБЕПОЗНАНИЕ И ПРОДУКТИВНОСТ

Ползите от темата:

ПО-ДОБРО РАЗБИРАНЕ
НА ЛИЧНИТЕ ЕМОЦИИ,
ИЗБОРИ И ДЕЙСТВИЯ

ПОДОБРЯВАНЕ НА
УМЕНИЯТА ЗА
КОМУНИКАЦИЯ,
ПОВИШАВАНЕ НА
ПРОДУКТИВНОСТТА

ЗАСИЛВАНЕ НА
УСТОЙЧИВОСТТА И
БЛАГОДЕНСТВИЕТО



Съдържание

Какво е майндфулнес? Най-общо казано това е способността да сме внимателни в настоящия момент. Възможността да се фокусираме, като запазваме гъвкавостта си за последващо решение и действие, ни помага да живеем и мислим по-здравословно и да не се поддаваме на стреса в обкръжаващата ни среда.

В този тренинг ще научите как да използвате майндфулнес, за да запазите баланса и устойчивостта си в трудни моменти, когато ви притискат кратки срокове или други житейски предизвикателства.

Основни теми:

- Въведение в майндфулнес: дефиниции, научни изследвания.
- Себепознание и самоконтрол: разпознаване и управление на чувства и емоции.
- Социална осъзнатост: емпатия, подобряване на взаимоотношенията.
- Положителна емоционална нагласа и щастие: как да си изградим правилна настройка.
- Присъствие в настоящето: техники и 4-седмична програма за развиване на майндфулнес.

Тренери:



Валя Данкова



Любов Кирилова

Формат: онлайн, 2 дни
по 2,5 часа на ден.

МАЙНДФУЛНЕС ЗА ЛИДЕРИ

Ползите от темата:

ПОДОБРЯВАНЕ НА
УСТОЙЧИВОСТТА ЧРЕЗ
ЗАСИЛВАНЕ НА
САМОКОНТРОЛА

РАЗВИТИЕ НА
ЛИДЕРСКИТЕ УМЕНИЯ
С ЦЕЛ ЗАСИЛВАНЕ НА
АНГАЖИРАНОСТТА В
ЕКИПА

ПОДОБРЯВАНЕ НА
УМЕНИЯТА ЗА
КОМУНИКАЦИЯ,
ПОВИШАВАНЕ НА
ПРОДУКТИВНОСТТА



Съдържание

Майндфулнес е наука, която ни позволява да засилим себепознанието, самоконтрола и продуктивността си, за да подобрим лидерските си умения. Осъзнатите лидери управляват по-добре емоциите и действията си, което им позволява да изграждат по-стабилно доверие в екипа и да ангажират по-успешно хората.

В този тренинг ще научите как да използвате майндфулнес и техники за ангажираност, за да запазите, както собственото си спокойствие, така и спокойствието на хората в екипа си и да подобрите процесите на взаимодействие между вас.

Основни теми:

- Въведение в майндфулнес: дефиниции, научни изследвания.
- Себепознание и самоконтрол: разпознаване и управление на чувства и емоции.
- Управление на взаимоотношенията: как да ангажираме и вдъхновяваме хората в екипа.
- Лидерски техники за подобряване на работната среда: прекратяване на микромениджмънта; засилване на принадлежността; постигане на майсторство; изграждане на нагласа за изобилие.
- 4-седмична програма за майндфулнес.

Тренери:



Валя Данкова



Любов Кирилова

Формат: онлайн, 2 дни
по 3 часа на ден.

УСТОЙЧИВОСТ И КУРАЖ

Ползите от темата:

ПОДОБРЯВАНЕ НА
УСТОЙЧИВОСТТА ЧРЕЗ
ЗАСИЛВАНЕ НА
СЕБЕПОЗНАНИЕТО И
САМОКОНТРОЛА

ИЗГРАЖДАНЕ НА НОВИ
МИСЛОВНИ МОДЕЛИ И
ПОВЕДЕНИЯ

ЗАСИЛВАНЕ НА
МАЙСТОРСТВОТО И
НАГЛАСАТА "АЗ МОГА"



Съдържание

Устойчивост е способността ни да се справяме в трудни моменти и да преодоляваме препятствия чрез гъвкавост и адаптация към променящата се среда. Устойчивостта включва и способността ни да израстваме, докато се справяме с предизвикателствата.

В този тренинг ще научите как да запазвате спокойствие и самообладание в предизвикателствата, с които се сблъсквате и да живеете пълноценно, като си изградите умствена настройка, която да е в баланс, както с позитивните, така и с негативните неща в живота.

Основни теми:

- Себепознание: използване на силните страни.
- Самоконтрол: управление на чувства и емоции.
- Гъвкавост на ума: да погледнем нещата от различна перспектива.
- Оптимистична нагласа: увереността, че "и с това ще се справя".
- Лично майсторство: да подходжаме от позицията "Аз мога!".
- Подобряване на взаимоотношенията: доброта и състрадателна емпатия.

Тренери:



Валя Данкова



Любов Кирилова

Формат: онлайн, 4
сесии по 2 часа, в
рамките на 1 месец.

ТИЙМБИЛДИНГ ПРОГРАМА "ЩАСТИЕ И ЙОГА"

Ползите от тиймбилдинга:

ПОДОБРЯВАНЕ НА
ЕФЕКТИВНОСТТА НА
ЕКИПА

ЗАСИЛВАНЕ НА
ЛОЯЛНОСТТА КЪМ
КОМПАНИЯТА

ПОВИШАВАНЕ НА
НИВОТО НА
КООПЕРАТИВНОСТ И
СПЛОТЕНОСТ



Съдържание на тиймбилдинга

1. Мотивационна лекция по темите:

- Защо щастието на служителите е важно за печалбата и представянето на компанията?
- Кои са основните фактори на щастието?
- Как да създадем Култура на изобилието в екипа и увереност, че постиженията на един не са за сметка на другите?

2. Игра на тема: „Компания на щастието”, в която служителите планират как ще подобрят щастието на работното място за всички в екипа през следващата година.

3. Хата йога практики, с цел стречинг, баланс и фокус.



Този тиймбилдинг
се провежда
съвместно с йога
инструкции на
Ананда център и
тренери на
Хепинес Академи.

Въпроси?
Запитвания?
Предложения?



ТЕЛЕФОНИ:

+359 878 997998

+359 885 049557

АДРЕС:

гр.София, ул. "Гургулят" №20, ет. 2

Е-MAIL:

office@happinessacademy.eu

WEB:

www.happinessacademy.eu