



# Profesionální komunikace

## & Stakeholder management

9.6. 9:00 - 16:30 (Praha)

### Profesionální komunikace & stakeholder management

Máte pocit, že jste ve své práci “profík”, ale ne vždy se vám za to dostane patřičné ocenění? Nedokážete přesvědčit důležité lidi ve svém okolí a získat jejich podporu? O pracovním úspěchu, či spokojenosti stakeholderů/kolegů/klientů odjakživa více rozhoduje to, jak umíte komunikovat, než jak skutečně ovládáte svou práci. Je to nefér? Vůbec ne, protože skutečný “profík” zvládá obojí.

- **Lepší porozumění díky aktivnímu naslouchání a práci s otázkami:** Naučíte se techniky aktivního naslouchání a empatického kontaktu, které vám pomohou lépe pochopit potřeby klientů, kolegů i vedení. Zároveň si osvojíte schopnost klást cílené otázky, které jednání posunou kupředu a odhalí skryté informace i očekávání.
- **Stanovování priorit a řízení očekávání:** Získáte nástroje pro jasné definování priorit, cílů a hranic při spolupráci. Naučíte se používat techniky otevřeného i skrytého kontraktování a jak díky nim sladit očekávání všech zúčastněných stran hned na začátku spolupráce.
- **Budování důvěry a dlouhodobých vztahů:** Pochopíte, jak během každodenní komunikace vytvářet důvěru a působit spolehlivě. Vyzkoušíte si metody, které posilují vztahy s klíčovými klienty, stakeholdery i uvnitř týmu, a naučíte se dávat zpětnou vazbu tak, aby podporovala budoucí spolupráci.
- **Přesvědčivá argumentace a vliv bez tlaku:** Zlepšíte schopnost formulovat myšlenky srozumitelně a přesvědčivě, aniž byste sklouzli k manipulaci nebo nátlaku. Naučíte se, jak druhé přesvědčit o hodnotě vaší nabídky i jak vyjednávat o podmínkách, které jsou výhodné pro obě strany.
- **Zvládání námitek, odporu a konfliktních situací:** Osvojíte si techniky, jak reagovat na námítky konstruktivně a přetvářet je v příležitosti pro dohodu. Zároveň se naučíte, jak zvládat napjaté nebo konfliktní situace s chladnou hlavou a bez zbytečné eskalace.



# Vedení týmů sdílený leadership

17.9. 9:00 - 16:30 (Praha)

*„Leadership je o dosahování cílů prostřednictvím výkonného týmu lidí. Úkolem leadera je vybudovat takový tým, který dokáže fungovat bez něj.“*

Trénink není tentokrát zaměřen na „jak řídit lidi“. Je zaměřen na to, jak vytvořit týmy a podmínky, ve kterých lidé sami přebírají odpovědnost za výsledek. Účastníci se naučí, jak tento přístup aplikovat na sebe a následně přenášet na ostatní leadery, experty i celé projektové týmy a podporovat u nich samostatnost, disciplínu a dlouhodobý výkon.

Největší hodnotu přinese těm, kdo se pohybují „mezi“ – mezi týmy, rolemi a odpovědnostmi. Zejména je vhodný pro:

**Leadery leaderů**, kteří vedou manažery, team leadery nebo expertní role, základní leadershipové modely jim už nestačí a hledají účinnější páky vlivu.

**Vedoucí projektových, produktových a jiných ad hoc týmů**, kde se lidé setkávají dočasně, napříč organizací a bez jasné hierarchie a jejich vliv stojí nebo nestojí na formální autoritě.

**Remote a hybrid leadery**, kteří vedou výkon na dálku a nemohou se opírat o přirozený tlak přítomnosti.

- Kapitán vs Kouč: dvě odlišné role, dva odlišné přístupy k vedení týmů. Klasický vs Sdílený leadership.
- Extrémní ownership: převzetí odpovědnosti za výsledek i za okolností, které jsou mimo přímou kontrolu, budování mindsetu ownershipu v týmech a organizacích.
- Kontrakt jako nástroj pro řízení očekávání, delegování odpovědností a prevenci chyb. Nastavování jasných očekávání, rolí a pravidel hry pro tým i jednotlivce, definování hranic a prostoru pro samostatná rozhodnutí.
- Zpětná vazba a práce s chybou, jako nástroj motivace, udržení výkonu, empowermentu a kontroly hranic. Umožňuje korigovat směr, odhalovat slepé body a budovat kulturu zodpovědnosti a učení.
- Cíle a McGuffiny: porozumění rozdílu mezi cílem jako výsledkem a cílem jako motivátorem a nástrojem učení. Nastavení týmových i individuálních cílů, jak pracovat s motivací a zpětnou vazbou pro dosažení dlouhodobých cílů.
- Pravidlo reciprocity: respekt, důvěra, zodpovědnost

# Náročné rozhovory

Jak se dohodnout s každým

25.6. 9:00 - 16:30 (Praha)



## Náročné rozhovory - jak se dohodnout s každým

Často nám dělá komunikace s jinými lidmi radost. Jsou však situace a rozhovory, které jsou náročné už ze samé své podstaty. Ať už jsou to situace, ve kterých jsou přítomny silné emoce, musíte vyjednávat s náročnými komunikačními partnery a klienty, případně sdělovat negativní zprávy lidem, na kterých vám záleží, jedno mají společné: každý by se jim nejrady vyhnul, přestože jsou mnohdy nevyhnutelné.

- Kdy a proč asertivita nefunguje při komunikaci + situace, kdy může asertivní přístup eskalovat konflikt. Proč asertivita nepomáhá budovat zdravé sebevědomí? Kdy je naopak asertivita jedinou možností?
- Základní cíl komunikace: pochopit a dohodnout se. Jaké dvě věci jsou v komunikaci mnohem důležitější než cokoli co řeknete? Komunikační teorie 4 uši a jak si nebrat věci osobně.
- Proč empatie není magická vlastnost, je jí poměrně snadno schopen každý zdravý člověk a kdy přemíra empatie škodí? Co se mohou extroverti naučit od introvertů – využití ticha, naslouchání a reflexe.
- Proč je odvaha stejně důležitá jako laskavost – Aplikace Teorie her na osobní interakce a řešení konfliktů – Jak přistupovat k rozhovoru s cílem dosažení společného prospěchu. Kdy je laskavost jen na růžovo obarvená zbabělost?
- Vyjadřování a prosazování vlastních zájmů bez hodnocení, vyjádření pocitů, identifikace potřeb a formulace žádostí. Sdělování špatných zpráv a negativní zpětné vazby
- Princip win-win řešení – Metody hledání společných zájmů a oboustranně výhodných řešení. Kdy a za jakých podmínek je důležité umět se nedohodnout. Jak říkat Ne diplomatically, jak říkat Ne pomocí Ano.

# Hrej s tím, co máš

18.6. 9:00 - 16:30 (Praha)



*Pokud budete soudit rybu podle její schopnosti vylézt na strom, bude celý život žít s přesvědčením, že je neúspěšná.“*

Rádi prokrastinujete, nedokončujete úkoly, nic nestíháte, nehubnete a jste opakovaně usvědčováni z nedostatku silné vůle? No a co! Pevný řád, disciplína, plánování, změna návyků či usilovná práce na svých slabých stránkách není jedinou možností, jak být efektivnější, úspěšnější či šťastnější. Takže než nastartujete svůj osobní Greendeal, pojdte to zkusit jinak.

Tento workshop je pro všechny ryby, které už nebaví prohrávat v lezení na strom. Nabízí pět životních strategií, jak si efektivněji uspořádat hlavu a svět kolem sebe, z chaosu či změny udělat spojení a dosahovat stejných úspěchů jako lidé v mnohem větší osobní disciplínou.

- **Hrej s tím, co máš:** jak přizpůsobit svět sám sobě, využít své silné stránky místo boje se slabinami, pracovat s vlastními vzorci pozornosti a energie, rituály místo tlaku na výkon, ADHD-friendly strategie osobní efektivity jako alternativa k disciplíně a silné vůli.
- **Chybuj lépe!:** růstový mindset místo strachu z neúspěchu, chyba jako data a zpětná vazba, psychologická bezpečnost pro sebe i okolí, learning on fly, umění prohrávat a neprohrávat, každodenní momentum jako klíč k dlouhodobé efektivitě.
- **Předvídej nečekané!:** žádný plán nepřežije první střet s realitou, jak udělat z náhody spojení a připravit se na chaos, hledání příležitostí v odchylkách a změnách, experiment jako způsob poznávání světa, umění vyhrávat i umění prohrávat bez ztráty energie.
- **Neřvi na zed', postav dveře!:** jak se rozhodovat v nejistotě a převzít zodpovědnost bez sebemrskání, co ovlivnit mohu a co ne (locus of control), aktivita místo čekání na ideální podmínky, rozdíl mezi vinou a zodpovědností, love it, change it or leave it jako praktický filtr života.
- **DON'T PANIC!:** jak fungovat v krizi a pod tlakem, práce s pozorností a očekáváním (signál vs. šum), strategie „step by step“ a „good enough“, katastrofické scénáře a „survivor mode“, paradoxní intence, odvaha odejít a zhasnout.



# AI v seberozvoji

24.6. 9:00 - 16:30 (Praha)

Trénink ukazuje, jak lze dnešní AI nástroje (např. ChatGPT) využít jako praktického „osobního asistenta“ pro seberozvoj, každodenné rozhodování, práci s motivací, plánování, komunikaci i mentální hygienu. Účastníci si vyzkouší, jak s AI vést smysluplný dialog, jak si ověřovat myšlenky a předsudky, jak používat AI jako sparring partnera, kouče nebo facilitátora reflexe. Zároveň se zaměříme na limity AI, etiku a bezpečnost, aby se z užívání nestal jen „dopaminový generátor“, ale skutečný nástroj růstu. Kurz je vhodný pro HR, manažery i jednotlivce, kteří chtějí využívat AI konkrétně, efektivně a bez zbytečných iluzí.

- **Co AI umí, neumí a jak ji používat bezpečně** AI jako nástroj pro seberozvoj, rozhodování a podporu výkonu, rozdíl mezi AI jako vyhledávačem a AI jako partnerem pro dialog, limity (halucinace, zkreslení, falešná autorita), zásady ověřování výstupů a kritického myšlení, pravidla bezpečnosti, práce s citlivými daty a využití v HR a manažerském prostředí.
- **Jak s AI vést kvalitní rozhovor (promptování a práce s kontextem)** Jak formulovat otázky, dávat správný kontext a zadání role, jak vést vícekolový dialog místo jednorázových dotazů, jak AI přimět k hlubší analýze a strukturovaným odpovědím, jak ji nastavit jako oponenta a ne jako „přítakávače“, jak používat AI pro shrnutí, zpřesnění a zpětné zrcadlení myšlenek.
- **AI jako kouč a facilitátor sebereflexe** Využití koučovacích rámců (GROW, SMART, retrospektivy), práce s cíli, hodnotami, motivací a vnitřními konflikty, tvorba osobního rozvojového plánu, pravidelný journaling a reflexní rutina s AI, vedení rozhovoru tak, aby podporoval odpovědnost a skutečnou změnu chování.
- **AI pro rozhodování, mentální jasnost a korekci zkreslení** Jak s AI analyzovat dilemata a náročná rozhodnutí, práce se scénáři „co když“, identifikace rizik a dopadů, testování reality a hledání alternativ, odhalování kognitivních zkreslení a slepých míst, práce s argumenty pro/proti a ověřování předpokladů.
- **AI pro změnu chování, produktivitu a každodenní fungování** Jak využít AI pro plánování, prioritizaci a time management, práce s prokrastinací a disciplínou, vytváření návyků a udržení motivace, AI jako „accountability partner“, praktické mikrotréninky pro zlepšení komunikace, výkonu a pracovních návyků.
- **AI jako tréninkový partner v komunikaci a podpora psychické pohody** – přínosy a hranice Simulace rozhovorů (manažerské 1:1, zpětná vazba, konflikty, náročné situace), příprava formulací a argumentace, realistické vymezení toho, kde AI může částečně suplovat kouče a kde už je nutná lidská odborná pomoc, rizika závislosti na AI a pravidla zdravého používání.