

Skryté Návyky Úspešných

Dvojdňový seminár, ktorý Vám pomôže dosiahnuť ciele a vyššiu kvalitu života

Duke University Study – 2006

“...viac ako 40 percent činností, ktoré ľudia denne robia nie sú premyslené rozhodnutia, ale návyky...”

(Neal, Wood & Quinn. (2006). Habits – A Repeat Performance. Current Directions in Psychological Science, 15(4), 198-202.)



Pozitívna hypno - sugescia

- Silákovi zmerali stisk ruky a zistili, že zodpovedá sile 43kg. Aj keď sa akokoľvek namáhal a snažil, ruku silnejšie už nestisol
- Jeho tréner ho však zhypnotizoval a začal mu hovoriť: “Si veľmi, veľmi silný”; “Si silnejší ako kedykoľvek predtým”; “Si prekvapený ako si silný”; “Si oveľa, oveľa silnejší”, ...
- Po opätovnom zmeraní stisku ruky, silákovi namerali 52kg
- Hypnóza mu ďalšiu silu nepridala. Iba mu pomohla prekonať negatívne presvedčenie a zmeniť predstavu o sebe, ktoré mu nedovolili vyjadriť jeho skutočnú silu

Pre koho je seminár vhodný?

Tento program je vytvorený pre jednotlivcov i skupiny, ktoré hľadajú nenásilné a účinné spôsoby trvalého zlepšovania profesionálnych i osobných návykov.

Každý, kto vstupuje alebo pôsobí v komerčnom prostredí: v obchode, v administratíve či v manažmente a potrebuje trvale stavať dlhodobý úspech a kariéru na zdravých základoch, môže mať zo školenia osov.

Investícia - čo Vás to bude stáť?

- nízky poplatok za školenie, ktorý sa Vám vráti v krátkom čase formovaním nových dobrých návykov
- vzdáte sa niektorých existujúcich návykov
- malá časová investícia 15 – 20 minút denne
- trpezlivosť a tvorivosť
- sebazaprenie a vytrvalosť
- seba - úprimnosť



Návratnosť - čo investíciou získate?

- nové „dobré“ návyky
- rešpekt, rozpoznanie, komplimenty
- nové vnímanie svojho správania i správania ľudí okolo Vás
- zvýšenie šancí na úspech a splnenie dôležitých cieľov
- rozšírenie vlastných limitov a schopností
- metodiku, know-how, správne procesy
- vnútorný a profesionálny rast

1. deň: Identifikácia dobrých i zlých návykov, metodika zmeny, tvorba nových návykov

2. deň: Alternatívne metódy zmeny správania, cvičenia, tvorba osobných plánov

„Zlé“ návyky

- Mrhanie časom, váhavosť
- Negatívne myslenie, robenie si starostí
- Úzkosť, strach, hnev, agresivita, frustrácia, žiarlivosť, kričanie, karhanie
- Uzatváranie sa, hanblivosť, osamelosť
- Ohováranie, sťažovanie, závisť
- Otáľanie, kritizovanie, skákanie do reči iným, nepočúvanie
- Prehnané sledovanie mobilného telefónu, sociálnych sietí, surfovanie na internete
- Prejedanie sa, pojedanie sladkostí
- Fajčenie, alkohol, ponocovanie, nespavosť, hazardné hry, drogy
- Požičiavanie, zadlžovanie a utrácanie peňazí
- Prehnané navštevovanie nákupných centier a nakupovanie
- Okusovanie nechtov
- Prebytočné „puntičkárstvo“
- Iné



„Dobré“ návyky

- **Kariérne:** jasné ciele, osobný príklad, úspech, sebadôvera, seba - obnova, rozhodnosť, výdrž, odvaha, vplyv
- **Obchodné:** zdravé sebadomie, obchodná charizma, výsledky – generujúce aktivity, nadšenie, „vnútorný oheň“, vyrovnanosť, asertivnosť, empatia, „ťah na bránku“
- **Podnikateľské:** tvorba zisku, reinvestovanie, organický rast
- **Finančné:** konzervatívny prístup k výdavkom, opatrnosť, sebaistočnosť
- **Spoločenské:** striedmosť, príjemnosť, ochota pomáhať, záujem o ľudí, uvoľnenosť, zmysel pre humor
- **Osobné:** vnútorná harmónia, veselosť, smelosť, dočivlivosť, pokora
- **Iné**

Posúvame dopredu Vás i Vaše ambície



Executive Leadership Center

TALENTS
& BUSINESS

EXECUTIVES
& BUSINESS

INFLUENTIALS
& BUSINESS

We move you and your ambitions forward

Pre získanie doplňujúcich informácií, môžete volať alebo poslať e-mail a dohodnúť si osobné stretnutie

++ 421 944 162 715

info@elc-int.com

www.elc-int.com