

JAK ZMĚNIT "TLAK" NA "TAH"

PŘIHLÁŠENÍ NA TRÉNINK ON-LINE
https://www.treninky.cz/trenink/jak-zmenit-tlak-na-tah-126

Ve spolupráci s **ab connectia s.r.o.**



MAXIMÁLNÍ POČET ÚČASTNÍKŮ
12 účastníků



ÚROVEŇ KURZU
Základní



ČASOVÁ NÁROČNOST
8 hod / 1 den

O čem trénink bude

Každý má svůj osobitý životní styl, který má společné jmenovatele: práce, rodina, osobní život. Abychom se cítili spokojeně a byli úspěšní v pracovním prostředí musíme si srovnat priority a uklidit v diáři.

Pracovní prostředí na nás klade vysoké nároky na výkon, přesnost, čas. Dostáváme se do nekomfortní situace: pracujeme pod stresem - pracujeme pod tlakem.

Co použijete v praxi

Uděláte si pořádek v praconím diáři. Uvědomíte si, co vám přináší výsledky a co je možné ze svého dne vypusti, co se dá delegovat a na čem naopak stavět svoji úspěšnost.

Osvojíte si techniky, **jak pracovat s psychickou zátěží** způsobenou pracovním vytížením.

Na co se zaměříme

- Analýza vlastní práce s časem
- Konkrétní opatření jak být efektivní
- Jak převzít kontrolu nad zátěžovými situacemi
- Relacace a její praktický nácvik

Miliónové kafe- efektivní plánování

Ještě získáte

Tréninkové materiály v tištěné pobobě

Kdo Vás bude trénovat



Kateřina Mendrok

Propojení věky ověřených pravidel jógy s dnešním životním stylem, právě teď, dává smysl.

Od samého počátku mé pracovní kariéry se pohybuji ve finančním sektoru, kde jsem získávala zkušenosti s přímým prodejem a aktivním obchodním telefonováním. Z korporátního prostředí, pojišťovny a bank, jsem přešla do vlastní firmy ab connectia s.r.o., kterou jsme založili společně s Gerhardem Mendrokem. Naše společnost se specializuje na poradenské a vzdělávací projekty, která jsou zaměřeny na zvyšování obchodního výkonu našich klientů. Ve firmě, mám na starosti projekty budování, nastavení, rozjezd a podporu obchodních call center. Pro naše klienty řídím telefonní kampaně a projekty pro podporu prodeje jednotlivých služeb a produktů.
Postupem času, jsem nabyla odbornou způsobilost, která mě opravňuje k činnosti v oboru Yogy, kde aktivně působím jako lektor.

Tréninky, které vedu, jsou zaměřeny na zvýšení výkonu obchodního telefonování a také jak zvládnout negativní reakce klientů, jak pracovat se stresem a udržet si zásady zdravého pohybu mezi počítačem a židlí. Spojením těchto „tvrdých“ a „měkkých“ technik umožní zvýšení pracovního výkonu a „nezbláznit se“.