

SEBAPOZNANIE - D1

Čas	Téma
09:00 - 10:00	Manažér a čas
Teória	<ul style="list-style-type: none">▪ Otázky▪ Ciele▪ Cesta▪ Múdrost' O čase - od prvej k tretej generácii <ul style="list-style-type: none">▪ Čas▪ Prečo sa väčšinou nedarí O nás - štvrtá generácia <ul style="list-style-type: none">▪ Kompresia času a jej dôsledky▪ Každý bude manažérom▪ Nepreberné množstvo možností▪ Chýbajú jasné a vžité vodíka
10:00 - 10:30	Cvičenia
Hry	<ul style="list-style-type: none">▪ Úvodná diagnóza▪ Vyhnutie sa workoholizmu
10:30 - 10:45	<i>Prestávka</i>
10:45 - 12:00	Princípy time managementu
Teória	<ul style="list-style-type: none">▪ Princípy I. - III. generácie▪ Nedostatky III. generácie time managementu▪ Princípy IV. generácie▪ Človek je viac ako čas▪ Cesta je viac ako cieľ▪ Zvnútra je viac ako zvonku▪ Pomaly je viac ako rýchlo▪ Celok je viac ako časť▪ Etapy cesty
12:00 - 13:00	<i>Prestávka - obed</i>
13:00 - 14:00	Celistvý človek
Teória	<ul style="list-style-type: none">▪ Pocity▪ Emočná inteligencia▪ Ľudský potenciál - rovnováha▪ PQ - fyzická inteligencia▪ EQ - emocionálna inteligencia▪ MQ - morálna inteligencia▪ IQ - intelektuálna inteligencia
14:00 - 14:15	Cvičenie
Hry	<ul style="list-style-type: none">▪ Zásady obnovy síl
14:15 - 14:30	<i>Prestávka</i>
14:30 - 15:00	Sebapoznanie

Čas	Téma
Teória	Myseľ z hľadiska štruktúry <ul style="list-style-type: none"> ▪ Vedomie ▪ Podvedomie ▪ Rast ▪ Nevedomie ▪ Rodič ▪ Dospelý ▪ Dieťa ▪ Ľavá mozgová hemisféra - logika ▪ Pravá mozgová hemisféra - cit Myseľ z hľadiska kmitočtu
15:00 - 15:30	Sebapoznanie
Teória	Myseľ z hľadiska emócií a rozumu <ul style="list-style-type: none"> ▪ Mozgová teória ▪ Rozdelenie emócií ▪ Úloha emócií ▪ Nebezpečie emócií ▪ Práca s emóciami
15:30 - 16:00	Sebapoznanie
Teória	Myseľ z hľadiska pohody a stresu <ul style="list-style-type: none"> ▪ Pohoda ▪ Úspech ▪ Šťastie ▪ Zmena ▪ Odmena ▪ Stres ▪ Príčiny stresu ▪ Prečo žijeme v strese ▪ Prejavy stresu ▪ Ohrozenia ▪ Riešenie stresu
16:00 - 16:30	Záver D1
Diskusia	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Diskusia ▪ Knihy ▪ Spätná väzba