



Konec pochybování: Jak úspěšně překonat vnitřní nejistotu a získat větší sebevědomí nejen pro práci

Na objednávku - Pracovní efektivita a sebemotivace

„To nezvládnu...”

„To nedokážu...”

„Na to nemám.....”

Veřejně to sice nepřiznáme, podobné myšlenky nás ale napadají každý den:

Jsme ve své práci dobří.

Máme odpovídající vzdělání.

Ostatní nás chválí.

A přesto o sobě čas od času (nebo často) pochybujeme.

Ostatní ale naše vnitřní pochyby vycítí.

A přestože jsme výkonní, pracovití a spolehliví, naše vlastní pochybnosti nás brzdí.

S vnitřními pochybnostmi ale můžeme bojovat.

Nedostatečnou sebedůvěru můžeme překonat.

A naše vlastní hodnocení můžeme zlepšit.

Na speciálním semináři „Konec pochybování: Jak úspěšně překonat vnitřní nejistotu a získat větší sebevědomí nejen pro práci“ si ukážeme, že vnitřní pochybnosti zažívá každý (ať to přiznává či ne)... a zjistíte, jak se s nimi jednou provždy vypořádat.

Jak vám tento seminář pomůže bojovat s pochybnostmi

Na semináři například zjistíte:

Co způsobuje vnitřní pochybnosti

- Proč má vnitřní pochybnosti každý
- Co o sobě ve skutečnosti říká „arogantní suverén“
- Proč jsou pochybnosti známkou inteligence a vzdělání
- Kde se pochybnosti berou a co je způsobuje
- Kdo rozhoduje o míře našeho sebevědomí

Jak účinně bojovat s pochybnostmi a trémou

- Kdo a jak ovlivnil naše sebevědomí
- Jak se zbavit dávné kritiky, která se nás drží dodnes
- Jak rozpoznat nepodložené pochyby
- Jak se zbavit trémy
- Jak přijmout své dobré i špatné stránky
- Jak využít svá pozitiva... a jak zapracovat na rezervách
- Jak svému vědomí „sdělit“, že nás hodnotí nepřiměřeně přísně

Jak odstraněním pochybností vylepšit naše vztahy

- Jak ostatní vycítí naše vlastní myšlenky
- Jak naše sebejistota a profesionalita ovlivňuje i pohled ostatních
- Proč platí, že nás ostatní hodnotí tak, jak se hodnotíme my sami
- Jak se naše zdravé sebevědomí projeví ve vztazích s ostatními

Jak dosáhnout zlepšení v práci

- Jak přimět ostatní, aby nám pozorně naslouchali
- Jak vystoupit na poradě a zvládnout projev před skupinou lidí
- Jak si zjednat pozornost a aktivně převzít slovo při obchodní schůzce
- Jak vstoupit do řeči a přerušit dlouhý monolog upovídaného kolegy či obchodního partnera
- Jak požádat o pomoc, spolupráci či podporu
- Jak se nenechat zmanipulovat

Jak změnit k lepšímu svůj soukromý život

- Jak prosadit svůj názor
- Jak někoho odmítnout bez pocitů viny
- Jak sdělovat nepříjemnosti, aniž bychom se cítili provinile
- Jak srozumitelně vysvětlit své názory
- Jak účinně reagovat na agresivitu
- Jak zvládat vlastní emoce a nenechat se „rozhodit“

Jak správně bojovat s kritikou sebe sama

- Jak využít svůj potenciál a vystupovat přirozeně a s jistotou
- Jak si uvědomit a odstranit vlastní komunikační zlovyky
- Jak nenuceně navázat hovor s neznámými lidmi
- Jak zvládnout a reagovat na nespravedlivou kritiku

Proč o sobě pochybují zejména inteligentní a úspěšní lidé

Pokud bojujete s vnitřní nejistotou, ale říkáte si, že to nesmíte navenek přiznat - natožpak se přihlásit na nějaký seminář - máme pro vás dobrou zprávu: Právě vnitřní pochybnosti jsou totiž známkou vaší vyšší inteligence a životních zkušeností. Každý inteligentní člověk totiž ví, kolik toho ještě neví. A právě vědomost všeho, co ještě nevíme, nás nutí k větší pokoře. Lidé s omezeným vzděláním a rozhledem na druhé straně mají pocit, že všechnu moudrost světa již „snědli“ sami... a jejich sebevědomí je tak vlastně založené na jejich omezenosti.

Je to sice nespravedlivé, ale sebevědomí lidé mají jednodušší život, přitahují atraktivní partnery, vydělávají více peněz a prožívají život s menšími starostmi. A protože přesně tento výsledek si zasloužíte i vy, tento seminář je určen právě vám: Na tomto semináři se potkáte s dalšími inteligentními a úspěšnými lidmi, kteří nechtějí jen sledovat, jak si lepší místa a odměny rozebírají méně zdatní konkurenti. A společně si ukážeme, jak odbouráním vnitřních pochybností získat respekt, pozici a odměnu, kterou si skutečně zasloužíte.

Jak hodnotí lektorku účastníci předchozích seminářů

"Líbila se mi forma podání, možnost dotazů a odpovědí okamžitě. Bylo nás tak akorát." Petr Mizera

"Otevřený přístup lektora k dotazům, příklady „ze života“." Radek Krnáč

"Výborný kontakt mezi přednášející a účastníky kurzu. Řada praktických ukázek." Ing. Josef Suchomela

"Neformální atmosféra, zapojení účastníků. Příjemné prostředí, zajímavé informace od ostatních účastníků." Radim Poláček

Objednejte si tento seminář pouze pro vaše pracovníky

Pokud chcete v této oblasti zdokonalit více pracovníků najednou, tento seminář (nebo jemu podobný) můžeme uspořádat i v termínu a místě, které si určíte sami a pouze pro vaše pracovníky. (K dosažení efektivního přínosu stačí pro realizaci semináře již skupina 8 - 12 účastníků.) Zatelefonujte na 585 227 076 nebo napište na namiru@cvc.cz a my pro vaše pracovníky připravíme nezávazný návrh vzdělávacího programu "na míru".

- Typ: [Pracovní efektivita a sebemotivace](#)
- Úroveň: [Nevyžaduje předchozí znalost tématu](#)
- Cena semináře: Na vyžádání

Přihlášení na seminář

Konec pochybování: Jak úspěšně překonat vnitřní nejistotu a získat větší sebevědomí nejen pro práci

[+420 585 227 076](tel:+420585227076)