

# OTEVŘENÝ TRÉNINK TIMEMANAGEMENT A ASERTIVITA „ZAČÍT DĚLAT TO, CO CHYBÍ, A PŘESTAT DĚLAT TO, ČEHO JE MOC“

## Popis tréninku

Mít oprotě svého pracovního a osobního života ve vlastních rukou. Díky tomu zažívat pocity uvolněnosti, rovnováhy a naplněnosti. Připravit si plán, jak začít dělat to, co chybí, a přestat dělat to, čeho je moc. Zároveň si umět asertivně obhájit své stanovisko a nenechat klienta ovládat čas makléře/obchodníka/pracovníka.

## Metodika tréninku:

- Trenér definuje v každém tématu hlavní principy a metody a dá dostatečný prostor na individuální písemné zpracování. Účastníci si vyslechnou principy a metody, odpovídají si sami pro sebe, uvědomují si jak princip funguje v jejich životě, a co chtějí u sebe změnit.
- Trenér zpracuje úvodní a průběžná očekávání do jednotlivých témat ve tvaru otázek, zaměří pozornost skupiny na nejlepší praxi a zapíše nejlepší praxi na flip chart ve tvaru okamžitě použitelných návodů. Účastníci si odnesou odpovědi na svá očekávání ze začátku a z průběhu kurzu sdílením nejlepší praxi kolegů mezi sebou.
- Trenér doplňuje odpovědi na očekávání o svůj díl nejlepší praxe a zabezpečuje implementaci všeho důležitého do praxe. Účastníci se rozhodují, co vše implementují do své praxe a všechny plánované změny zapracovávají přímo do svých nových diářů.

**Počet účastníků:** maximální velikost skupiny je 12 osob, minimální počet účastníků pro realizaci tréninku je 7 osob.

## ČASOVÝ ROZVRH TRÉNINKU A CVIČENÍ

1. den	10.00 – 12.00 13.30 – 18.30	Představení programu a očekávání účastníků REVIZE AKTIVIT (STARÉHO) TÝDENNÍHO DIÁŘE 1. Mapování vlastních rolí a aktivit čtyř dnů: školení, terén, kancelář, volno 2. Rozlišování aktivit a přidání hodnoty v matici důležitý / naléhavý Revize aktivit z pohledu času a radosti a jejich přesouvání (delegování) ÚSPORY ČASU 3. Eliminace zlodějů času – širokým nástrojem úspory času 4. Teorie asertivní komunikace Procvičení konkrétních situací, aby nedocházelo k řízení času klientem
2. den	08.30 – 12.00 13.00 – 17.00	ENERGIE PRO NAPLNĚNÝ ŽIVOT 5. Využití energie opakovaných stresů k vlastnímu rozvoji 6. Formulování životních hodnot a rolí a jejich revize radosti 7. Udržování vlastní energie na vysoké úrovni Stanovení osobního cíle ve tvaru SMART SESTAVENÍ NOVÉHO DIÁŘE 8. Nové uspořádání aktivit čtyř dnů: školení, terén, kancelář, volno 9. Prezentace a koučování implementace poznatků do praxe Zhodnocení naplnění očekávání a programu

## ORGANIZAČNÍ INFORMACE

**Termín konání:** otevírá se podle zájmu (datum tréninku bude variabilním symbolem pro objednávku a platbu: ..... )

**Místo konání:** bude vybráno podle oblasti, z nichž se přihlásí nejvíce účastníků

## Cenové podmínky otevřeného tréninku:

Otevřený trénink - dvoudenní	Cena / osobu	Počet osob	Cena celkem
Cena / 1 osobu	7.865,-	1	7.865,-
Cena / 1 osobu při přihlášení 2 účastníků z jedné firmy	7.139,-	2	14.278,-
Cena / 1 osobu při přihlášení 3 a více účastníků z jedné firmy	6.292,-	3	18.876,-

V případě požadavku na obsazení kapacity více než šesti osob, případně celého tréninku účastníky z jedné firmy nás kontaktujte, připravíme vám uzavřený trénink na míru za výhodnou cenu.

Cena zahrnuje náklady na trénink, učební pomůcky a malé občerstvení.

Cena nezahrnuje ubytování, obědy a večeře.

Částky jsou uvedeny v Kč včetně DPH (21%).

## Přihlášky

Na trénink se můžete závazně přihlásit zasláním vyplněné přihlášky e-mailem na adresu [treninkvilim@gmail.com](mailto:treninkvilim@gmail.com), nebo poštou na adresu TRENINK VILIM, Sokolská 24, 702 00 Ostrava. Z důvodu možného naplnění tréninku, prosíme, odešlete přihlášku co nejdříve, u přihlášek zaslaných poštou je rozhodující datum přijetí. Před zahájením tréninku vás budeme kontaktovat a zašleme vám pozvánku na trénink.

V případě dotazů nás kontaktujte a my vám poskytneme nejnovější informace.



## ZÁVAZNÁ PŘIHLÁŠKA NA OTEVŘENÝ TRÉNINK

Tímto závazně objednávám účast na tréninku TRENINK VILIM v následujícím rozsahu

Název otevřeného tréninku

Termín konání tréninku = variabilní symbol

**OTEVŘENÝ TRÉNINK TIMEMANAGEMENT A ASERTIVITA**

Objednavatel / Název firmy

(dle obchodního rejstříku - OR)

Kontaktní osoba - jméno, telefon, e-mail

IČO / DIČ

Číslo účtu / banka

Sídlo firmy - ulice, číslo, PSČ, město

Název firmy - pro fakturaci, korespondenci  
(pokud je odlišný od OR)

IČO / DIČ

Číslo účtu / banka

Adresa - ulice, číslo, PSČ, město

ÚČASTNÍK	Titul, jméno a příjmení	Funkce / trenérská oblast	E-mail	Přímý telefon / mobil
Účastník 1				
Účastník 2				
Účastník 3				
Účastník 4				
Účastník 5				
Účastník 6				

Variabilní symbol tréninku	Počet účastníků	Cena na účastníka (bez DPH)	Cena celkem (bez DPH)	Cena celkem (včetně DPH 21%)

Úhradu provedeme formou (zaškrtněte):

- Převodem na číslo účtu 42532734/0600, IBAN: CZ720600000000042532734, SWIFT: AGBACZPP,  
Pro správnou identifikaci proveďte, prosím, platbu z vámi uvedeného čísla bankovního účtu. \*)
- Žádám o vystavení zálohové faktury (daňové doklady zasíláme poštou po skončení tréninku) \*)
- V hotovosti na místě před zahájením tréninku (po předchozí telefonické dohodě)

\*) Celková částka za trénink (včetně DPH) musí být připsána na účet TV nejpozději den před začátkem tréninku.

### Pokyny k odeslání přihlášek

Řádně vyplněnou přihlášku zašlete poštou příp. e-mailem na adresu dle kontaktů v zápatí objednávky. Přihláška je platná datem potvrzení (e-mailem) ze strany firmy TRENINK VILIM. Před zahájením tréninku vás budeme kontaktovat a zašleme vám pozvánku na trénink.

### Smluvní podmínky

Odesláním přihlášky vyjadřujete souhlas s těmito podmínkami. Přihlášky, jejich změny i případná storna jsou závazné a přijímáme je  **pouze písemně**. Odesláním přihlášky vyjadřujete souhlas s těmito podmínkami. **Bezplatné storno tréninku** přijímáme nejpozději 15 dní před jeho zahájením. Při odhlášení od 14 do 7 dnů před datem zahájení tréninku je storno poplatek 50% z ceny tréninku (bez DPH), při pozdějším odhlášení je ve výši 100% ceny tréninku. V případě neúčasti je možné na trénink vyslat náhradníka, nebo náhradou sjednat účast na jiném tréninku. Vyhrazuje si právo změny trenéra či zrušení tréninku z organizačních a provozních důvodů. O případném zrušení tréninku budou účastníci informováni nejpozději 10 dnů před dnem zahájení tréninku a platby za trénink jim budou vráceny, a to nejpozději do 7 dnů ode dne zrušení tréninku.

**Udělení souhlasu** se zpracováním osobních údajů a s jejich zařazením do databáze společnosti TRENINK VILIM. Ve smyslu zákona č. 101/2000 Sb. svým podpisem uděluji souhlas se zpracováním, archivací a využíváním uvedených kontaktů společnosti TRENINK VILIM pro obchodní a reklamní účely, zejména informování o aktuálních nabídkách a akcích této společnosti. Tyto údaje nebudou poskytovány třetím osobám ani využívány k jiným než výše uvedeným účelům. Svůj souhlas uděluji s platností od data odeslání této přihlášky na dobu neurčitou a mohu jej kdykoliv odvolat písemnou formou zasláním informace elektronicky, příp. poštou na adresu TRENINK VILIM.

Datum:

Jméno oprávněné osoby:

Podpis/razítko:

