

ALICORN-CONSULT



office@alicorn-consult.com, www.alicorn-consult.com
Tel./Fax. 02 98 98 669, GSM: 0898 508 195

О Р Г А Н И З И Р А

О Б У Ч Е Н И Е

**за развитие на умения за
У П Р А В Л Е Н И Е Н А С Т Р Е С А И
В Р Е М Е Т О**

16-17 Юни 2007 (Събота и Неделя)



ОБУЧЕНИЕ ЗА РАЗВИТИЕ НА УМЕНИЯ ЗА УПРАВЛЕНИЕ НА СТРЕСА



Преди обучението.....

Какво можете да очаквате от обучението?

- Опознаване на генома на стреса и въздействието му върху човека;
- Изследване на индивидуалното ниво на стрес на всеки участник;
- Усвояване на релаксационни техники и автогенни практики за намаляване нивото на стрес;
- Запознаване с различни техники за успешно планиране и управление на времето, както в работата, така и извън нея;
- Повишаване ефективността на работата;
- Личен и преживелищен опит и още много...



След обучението.....

ПРОДЪЛЖИТЕЛНОСТ

Обучителната програмата е с продължителност 16-18 академични часа, организирани в 4 половин-дневни блока, в рамките на два последователни календарни дни - **16 и 17 Юни 2007** (Събота и Неделя). За повече информация, моля вижте Приложение 1.

МЯСТО

Обучението ще се проведе в офиса на Аликорн Консулт ЕООД (конферентна зала) - пл. Славейков 6, ет.2, офис 15-16.

ОБУЧИТЕЛИ

Александра Найденова и Валерия Дилова (виж. Приложение 2)

УЧАСТНИЦИ

Мениджъри и служители от различни компании



Животът е просто купа с череши

Животът е просто купа с череши

Не го вземай на сериозно

Животът е много мистериозен

Работиш,

Спестяваш,

Тревожиш се много,

Но не можеш да вземеш най-важното,

Когато си тръгваш.

Затова си повтаряй: "Плодовете са най-важните."

И най-силният дъб пада.

Сладките неща в живота

Са ти дадени само назаем,

Така че как можеш да загубиш онова, което никога не си притежавал.

Животът е просто купа с череши.

Така че живей и се смей

Смей се и обичай

Живей и се смей

Смей се и обичай

Живей и се усмихвай

На всичко!

Из "Ах, ТОЗИ ДЖАС", БОБ ФОС



НАШИЯТ ПОДХОД И МЕТОДОЛОГИЯ

Обучителните методи, които ще бъдат използвани, се основават на съвременните концепции за обучение на възрастни - групово-динамичен психотренинг и моделиращо поведение (ВЕМ) - една широко прилагана техника за развитието на човешкия потенциал.

Основен приоритет в обучителната работа ще бъде оползотворяването на миналия опит на участниците в контекста на новите въведени понятия и подходи.

Обучителните дейности ще бъдат с практическа насоченост, ще се прави връзка между новите подходи и реалната ситуация, като участниците ще бъдат насърчавани да търсят практическото приложение на концепциите в собствените си ситуации.

Обучението се извършва в малка интерактивна група (5 – 10 души), с откъсване от работната среда.

Ще се използва голямо разнообразие от обучителни техники – симулации, сюжетно-ролеви игри, групови дискусии, автодиагностични сесии, работа в малки групи и др.

ВАШАТА ИНВЕСТИЦИЯ

Обучението за всеки участник възлиза на стойност - **260 лв./човек** за записалите се и платили до **25.05.2007г.**, както и за организации заявили участието на повече от двама служители, и **300лв./човек** за записалите се и платили след този дата. Таксата следва да бъде преведена по банков път - IBAN: BG92RZBB91551086275129, BIC: RZBBBGSF, Raiffeisen BANK – Bulgaria, Титуляр: "Аликорн-Консулт"ЕООД. Основание за плащане: такса обучение.



С оглед подпомагане пренасянето на знания и интегрирането им в практиката на компанията Ви, бихме искали да Ви информирам, че ползвате:

- 5 % отстъпка при записване на 2 служители,
- 10% отстъпка при записване на 4 служители,
- 15% отстъпка при записване на 8 служители,
- 20% отстъпка при записване на повече от 16 служители и
- 3780лв. за затворено обучение (максимален размер на група до 18 участника) или 210лв/участник

Таксата следва да бъде преведена, не по-късно от 8 Юни 2007г., по банков път - IBAN: BG 92 RZ BB 91 55 10 86 27 51 29, BIC: RZ BBB GSF, Raiffeisen BANK – Bulgaria, Титуляр: "Аликорн-Консулт"ЕООД. Основание за плащане: такса обучение.

Моля след извършване на плащането, да изпратите копие от платежното нареждане на fax: (02) 98 98 669 или E-mail: office@alicorn-consult.com.

ТЕМАТИЧНА ПРОГРАМА*:

1. СТРЕС – СЪЩНОСТ
2. ВИДОВЕ СТРЕС
3. ПРИЧИНИ ПОВИШАВАЩИ НИВОТО НА СТРЕС
4. МОДЕЛ НА ЛАЗАРЪС
5. АКТИВНИ И ПАСИВНИ СТРАТЕГИИ ЗА СПРАВЯНЕ СЪС СТРЕСА
6. ИЗСЛЕДВАНЕ ИНДИВИДУАЛНОТО НИВО НА СТРЕС
7. РЕЛАКСАЦИОННИ ТЕХНИКИ
8. АВТОГЕННИ ПРАКТИКИ
9. ТЕХНИКИ ЗА СТРУКТУРИРАНЕ НА ИНФОРМАЦИОННИЯ ПОТОК
10. ИЗВЕЖДАНЕ НА ПРИОРИТЕТИ
11. ТЕХНИКИ ЗА УПРАВЛЕНИЕ НА ВРЕМЕТО
12. ТОЧКА НА ОРИЕНТАЦИЯ – Как да блокираме центъра на дезориентация?

ОСВЕН ТОВА

ЗАЕДНО ЩЕ ИЗСЛЕДВАМЕ ВРЪЗКАТА МЕЖДУ ЛИЧНИТЕ КОМПЛЕКСИ, ТИПОЛОГИЯ И ОТНОШЕНИЕТО ИМ КЪМ ИНДИВИДУАЛНИТЕ РЕАКЦИИ В УСЛОВИВИЯТА НА СТРЕС

ЩЕ ИМАТЕ ВЪЗМОЖНОСТ, ЧРЕЗ ЛИЧНИ ПРЕЖИВЯВАНИЯ ДА РАЗШИРИТЕ РАЗБИРАНЕТО СИ ЗА СТРЕСА

З а п о в е ч е и н ф о р м а ц и я и з а п и с в а н е :

Тел./Факс: 02 98 98 669, GSM: 0898 508 195

E-mail: office@alicorn-consult.com, www.alicorn-consult.com

Лице за контакт: Александра Найденова

*: Темите от настоящата програма ще бъдат включени в работния план на обучението, в различен хронологичен ред. Програмата ще бъде адаптирана спрямо потребностите на участниците и може да претърпи промени. Дизайна на обучението ще бъде изпратен допълнително на записалите се.



ПРИЛОЖЕНИЕ 2 - Представяне на екипа от обучители

Екипът на консултанска агенция "Аликорн-Консулт"ЕООД се състои от иновативно мислещи и мотивирани експерти с разнообразно образование и опит, което ни дава възможност да отговорим на специфичните изискванията на нашите клиенти.

За обучители в програмата са определени: **Александра Найденова** и **Валерия Дилова**.

Александра Найденова е управител на „Аликорн-Консулт“ЕООД, организационен консултант и обучител с над седем години опит в разработването и провеждането на обучения.

Основните теми в обучителната й практика са свързани с организационно развитие; управление на промяната; разработване и изпълнение на проекти; развитие на комуникативни умения; мотивация; управление на различията; развитие на атестационни умения, изграждане и развитие на екипи, развитие на умения за разрешаване на проблеми и конфликти, развитие на лидерски и мениджърски умения, развитие на умения за продажби и др.

Александра Найденова е завършила Психология в Нов Български Университет, Управление и Развитие на Човешките Ресурси в Училището по мениджмънт, както и професионална квалификация „Треньор по групово-динамичен тренинг и организационно поведение“ към Международно висше бизнес училище – Българо-датски бизнес департамент. Преминала е обучение за работа с различни психометрични методики. От 2000г. специализира в областта на дълбинната психотерапия към International Association of Analytical Psychology /IAAP/ и Foundation of Analytical Psychology in Eastern Europe, в рамките на международен проект към Българско общество по аналитична психология К.Г.Юнг. В момента се дипломира в магистърска програма по „Сравнително религиознание“ към Нов български Университет. Член е на Българската Асоциация по Управление и Развитие на Човешките Ресурси (БАУЧР), Дружеството на Психолозите в България (ДПБ) и Управителния съвет на Българско общество по аналитична психология Карл Густав Юнг.

Валерия Дилова е психолог и психотерапевт с над 16 години опит в индивидуална и груповата терапия. През последните две години работи и като психолог-консултант в разработването на рекламни стратегии и управлението на стреса в бизнес среда. Основните теми в обучителната й практика са свързани с управление на стреса, релаксационни техники и автогенни практики, справяне с постравматичен стресов синдром и психични заболявания.

Валерия Дилова е завършила Психология в СУ "Св. Климент Охридски", специализирала фамилна и краткосрочна терапия и сертифицирана като хипнотерапевт в института „Милтън Ериксон“ - Финикс, САЩ. От 2000г. специализира в областта на дълбинната психотерапия към International Association of Analytical Psychology /IAAP/ и Foundation of Analytical Psychology in Eastern Europe, в рамките на международен проект към Българско общество по аналитична психология Карл Густав Юнг.

Валерия Дилова е член на Българско общество по аналитична психология „Б.О.К.Г.Юнг“, Българската асоциация по хипноза (БАХ) и Съюза на българските филмови дейци (СБФД).