

VÝSKUMY NEUROVEDY V NAŠEJ KAŽDO-DENNEJ PRAXI

EFEKTÍVNY MOZOG

V PRÁCI

A V MANAŽMENTE

DYNAMICKÝ A INŠPIRATÍVNY PROGRAM ROZVOJA



AKO NEUROVEDA PODPORUJE NAŠU MANAŽÉRSKU PRAX

LEPŠIA TÍMOVÁ DYNAMIKA

- nové znalosti pomáhajú budovať silnejšie tímy, podporovať a rozvíjať silné stránky jednotlivcov
- nové možnosti ako zlepšovať vzájomnú komunikáciu a zvyšovať angažovanosť zamestnancov



LEPŠIE ROZHODOVANIE

výskumy mozgu vysvetľujú proces rozhodovania a prijímanie rozhodnutí pod tlakom, v náročných a komplexných situáciách



ZNÍŽITE KONFLIKTY A PODPORUJETE INOVÁCIE

získate nástroje na zvládanie tímových konfliktov a nezhôd a podporujete kultúru kreatívneho riešenia problémov



SILA NEUROVEDY V MANAŽÉRSKEJ PRAXI



STÁVATE SA EFEKTÍVNEJŠIM LÍDROM

- spoznáte a lepšie pochopíte ako mozog formuje naše správanie a rozhodovanie
- nové znalosti vám pomôžu pri lepšej motivácii a inšpirácii vašich tímov



ROZVÍJATE VYSOKO-VÝKONNÉ TÍMY

zistíte ako funguje mozog počas tímovej práce, ako podporuje spoluprácu a umožňuje dosahovať optimálne výsledky



DOKÁŽETE EFEKTÍVNEJŠIE ZVLÁDAŤ PRACOVNÝ STRES & NIŽŠIE RIZIKO BURN-OUT

spoznáte stratégie a postupy podložené neurovedou na zvládanie stresu a posilnenie sústredenia a pozornosti





**ZVÝŠIŤ PRODUKTIVITU
A EFEKTÍVNOSŤ
ROZHODOVANIA**

**NEUROVEDA V PRAXI A
INOVATÍVNE POHĽADY**

NA DNEŠNÉ VÝZVY:

obsah a témy programu / workshopu priamo
oslovujú a reagujú na vaše každodenné
pracovné a manažérske situácie

**REZILIENCIA,
PSYCHOLOGICKÁ
BEZPEČNOSŤ, ZVLÁDANIE
STRESU & HODNOTA
MEDZIĽUDSKÝCH VZŤAHOV**



**POSILNIŤ LÍDERSKÉ
SCHOPNOSTI &
ZRUČNOSTI RIADENIA
TÍMU**



**PODPOROVAŤ INOVÁCIE
A ZVÝŠIŤ ÚSPEŠNOSŤ
PROJEKTOV &
DOSAHOVANIE
FIREMNÝCH CIEĽOV**



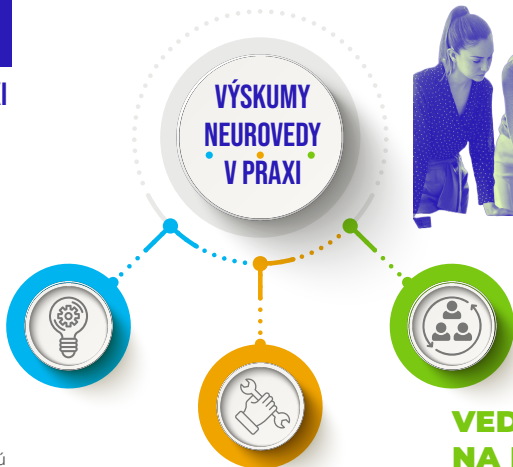
„FUTURE WORK SKILLS“

POCHOPENIE NÁŠHO MOZGU V PRAXI

SPOZNÁTE PREČO:

NEUROVEDA V MANAŽMETE

neuroveda a výskumy mozgu majú významný a relevantný vplyv na korporátne a pracovné prostredie



MANAŽÉRSKE TRENDY A VÝZVY

moderné manažérske a líderské trendy prechádzajú od manažérskych zručností – soft skills a opierajú sa o nové dimenzie výskumov ľudského mozgu



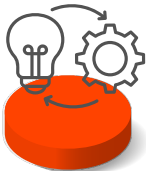
VEDECKÝ POHĽAD NA MOTIVÁCIU

naša vnútorná a prirodzená motivácia je riadená a priamo závisí od správnej funkcionality a úrovne našich neuro-transmitterov a ďalších kľúčových faktorov

ČO ZÍSKATE?

PRAKTICKÉ VÝSTUPY APLIKÁCIE NEUROVEDY

aktívny a dynamický rozvoj vlastným tempom, rešpektujúci a prispôsobený časovým možnostiam firmy, manažérov a účastníkov rozvojového programu



„ACTIONABLE
INSIGHTS“

prejdeme za hranice teórie - tento program premieňa komplexné zistenia neurovedeckých výskumov na praktické stratégie, ktoré môžete okamžite implementovať vo vašej praxi



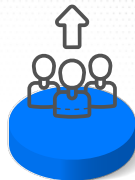
ZAMERANIE NA
KONKRÉTNE ROI

zistíte ako môže neurovedecký výskum zlepšiť udržateľnosť kľúčových talentov, znížiť fluktuáciu, zvýšiť produktivitu, zlepšiť dosahovanie projektových a firemných cieľov a podporiť projektovú alebo prevádzkovú excelentnosť



KONKRÉTNE
ZADANIA Z
VAŠEJ PRAXE

efektívna aplikácia nových znalostí priamo na konkrétnych príkladoch, situáciách alebo projektoch z vašej praxe už počas workshopu, zvyšuje vaše šance na dosiahnutie požadovaných zmien



MOTIVÁCIA &
INŠPIRÁCIA

poznanie vedeckých zistení za vnútornou motiváciou a efektívnou komunikáciou otvára nové možnosti ako prispôbiť svoj prístup tak, aby ste odomkli aj skrytý potenciál vašich lídrov a zamestnancov

VYBRANÉ BENEFITY APLIKÁCIE NEUROVEDY V PRAXI

01

HR BENEFITY



- zlepšená angažovanosť a udržanie zamestnancov
- cenné poznatky na vytvorenie produktívnejšieho, angažovanejšieho, tvorivejšieho a úspešnejšieho pracovného prostredia
- lepšie pochopenie ľudského správania a konania
- lepší Employer Branding a získavanie nových zamestnancov
- lepšia motivácia

02

REALIZAČNÉ BENEFITY



- zvýšená inovatívnosť a kreativita
- zvýšená produktivita
- zvýšená schopnosť riešenia problémov a tvorba realizovateľných riešení
- lepšie dodávanie a dosahovanie projektových cieľov a výsledkov – vyššia úspešnosť projektov

03

MANAŽÉRSKE BENEFITY



- lepší a efektívnejší leadership
- lepšie riadenie tímov a lepšia tímová spolupráca
- zvýšená a dlhodobou udržateľná tímová výkonnosť
- lepšia komunikácia a vzájomná spolupráca

EFEKTÍVNY MOZOG V PRÁCI A V MANAŽMENTE



Inovácie a aktívny rozvoj

Získate cenné informácie o motivácii, rozhodovaní a zvládaní stresu. Objavíte praktické techniky na optimalizáciu funkcie nášho mozgu a dosahovanie špičkového výkonu.

Get Ahead of the Curve

vďaka najnovším výskumom mozgu zostávate v popredí moderných líderských a manažérskych trendov a postupov



Sila neurovedy v praxi

v tomto inovatívnom programe preskúmate najnovšie objavy v neurovede a spoznáte možnosti ako ich použiť priamo vo vašej každodennej práci



VYBRANÉ TÉMY A OBLASTI

1. Dopamín – ako funguje motivácia & "drive"
2. Stres a výskumy neurovedy
3. Výkon v práci & výkon mozgu
4. Predpoklady stability & spokojnosti v práci
5. Odpor k zmenám a vyhýbanie sa riziku
6. Sociálna konformita
7. Emócie a neuroveda
8. Správne očakávania a riziko sklamania
9. Burnout – vyhorenie – prevencia a riešenia
10. Reziliencia a zvládanie stresu
11. Well-being a pohoda v práci
12. Dopamín a rozhodovanie
13. Riadenie ľudí a neuroveda
14. Individuálny osobnostný rozvoj a neuroveda

viac detailov





1. Dopamín – ako funguje motivácia & "drive"

- základné funkcie dopamínu
- dopamín – motivácia, drive, craving
- vplyv dopamínu na náš život, funkcie mozgu, tvorivosť, inovácie
- zdroje dopamínu – evolučné aktivity súvisiace so zabezpečením prežitia,
- „prirodzené“ formy aktivácie a získavania dopamínu
- „ne-prirodzené“ zdroje dopamínu – látkové / chemické formy
- „ne-prirodzené“ zdroje dopamínu – rôzne formy nášho správania

- dopamín a stres
- dopamín a pohyb
- dopamín a regulácia správania, naše konanie, rozhodovanie, naša nálada
- dopamine reward prediction error
- obranné funkcie a mechanizmy mozgu pri nadmernej dopamínovej aktivite – receptory dopamínu
- vysoké / nízke úrovne dopamínu a spokojnosť v živote
- growth mindset & fixed mindset
- dopamín a učenie
- krátkodobé potešenie – „short lived dopamine“ a vplyv na našu prácu

základné funkcie dopamínu:

- „molecule of pleasure“ – dopamín poznáme ako „hormón šťastia“ alebo formu potešenia alebo „centrum odmeny“ – dnešný pohľad sa mení
- nové výskumy – „motivation & drive“ – motivácia a túžba, schopnosť konať a dosahovať vecí, ochota vykonávať úsilie, konať, zažiť, získať niečo nové – „molecule of more“ – chceme viac a stále viac
- mindset – psychologická úroveň, ako sme nastavení, naša úroveň spokojnosti
- dopamine reward prediction error – pokles a nárast dopamínu následkom prediction error & vplyv na naše konanie, správania a rozhodovanie



2. Stres a výskumy neurovedy

- neistota a stres – ako zvládať dnešné podmienky
- 3 úrovne stresu
- fight or flight reakcia
- stres a obmedzenie logiky
- stres a chybné rozhodovanie
- ako zvládať neistotu a úzkosť – náročné podmienky VUCA world
- firemné systémy a procesy ako forma istoty a spôsob znižovania neistoty
- následky chronického / dlhodobého stresu
- stres a obmedzenia pamäti
- kortizol a vplyv na aktivitu dopamínu
- vplyv a dopady dlhobej nadmernej produkcie noradrenalinu následkom stresu – obranné reakcie mozgu

neistota a stres – ako zvládať dnešné podmienky:

- prečo sa vyhýbame stresu, ale napriek tomu si ho vytvárame
- prečo odmietame neistotu
- ako môže vplývať neistota a tlak z okolitého života na náš vlastný pocit v práci, čo nemusí mať nič spoločné s reálnou úrovňou a hodnotu danej práce
- práca ako kompenzačný mechanizmus, keď sa človek cíti zle a chcel by niečo lepšie alebo niečo zmeniť
- ako prijať neistotu do svojho života ako ju dokážať zvládať
- kedy pôsobia firemné systémy a procesy ako forma istoty a spôsob znižovania neistoty a kedy naopak zvyšujú subjektívny pocit nespokojnosti



3. Výkon v práci & výkon mozgu

- executive function mozgu
- „high performance“ – podmienky a predpoklady špičkových pracovných výkonov
- dlhodobá udržateľnosť špičkových pracovných výkonov
- ako zabezpečiť a zlepšovať výkonnosť nášho mozgu
- hrozby a obmedzenia výkonu nášho mozgu
- mentálny výkon – výskumy neurovedy a v kontexte pracovného prostredia
- ako sa nepreťažiť, predchádzanie únavy a negatívnym následkom náročných výkonov
- ako si udržať mentálnu sviežosť, bystrosť a agilitu
- riziká a následky mentálne a kognitívne vyťažujúcej práce – mechanizmy ako ich kompenzovať
- syndróm vyhorenia – techniky predchádzania, znižovanie rizík vzniku vyhorenia
- workoholizmus – nenápadné príznaky, riziká, dopady a negatíva
- cognitive bias a pracovné výkony
- energy management – ako zabezpečiť dostatok energie počas celého pracovného dňa
- dopamín a únava – demotivácia a prokrastinácia
- multitasking a pracovné preťaženie



4. Predpoklady stability & spokojnosti v práci

- paradox spokojnosti – dopamín a serotonín, ako dosiahnuť spokojnosť na základe týchto dvoch okruhov mozgu rovnováhu a spokojnosť v práci / živote
- ako dosiahnuť spokojnosť cez generatívnu líniu a gratitude líniu (klud, oddych, pokoj, vďačnosť, vnútorné uspokojenie)
- vnútorná spokojnosť, stabilita, udržateľnosť práce, schopnosť dosahovať radosť z práce v stabilnom prostredí
- pozitíva, vplyv a riziká rutinných aktivít
- zvládanie stresu a spokojnosť v práci
- potreba nových impulzov – „aby ma to bavilo“ & potreba učiť sa nové veci a zažívať zmeny
- interná a externá motivácia ľudského mozgu v pracovnom prostredí
- attention bias v pracovnom prostredí – keď nás práca prestáva baviť – prečo a kedy začíname vyhľadávať negatíva a to čo sa nám nepáči
- kedy začína byť prílišná a dlhodobá stabilita a istota štartérom nespokojnosti a negatívnych postojov
- ako funguje odmena z úsilia – friction proces a schopnosť nevzdávať sa, ale získať spokojnosť z realizácie danej aktivity
- dopamín a motivácia – prečo peniaze nedokážu zabezpečiť dlhodobú motiváciu
- prečo nič netrvá večne – pocit nadšenia a radosť z cieľa a z danej aktivity postupne klesá



6. Sociálna konformita

- social conformity v pracovnom a firemnom prostredí
- riziko sociálneho odmietnutia – vplyv na naše správanie vo firme v práci, správanie ku klientom
- opatrnosť a vyhýbanie sa novému sociálnemu kontaktu alebo intenzívnemu kontaktu s klientom
- social conformity a schopnosť prejavíť vlastný názor – následky a dopady pri obmedzenom prejave

5. Odpor k zmenám a vyhýbanie sa riziku

- prečo sa vyhýbame zmenám ale naopak ich potrebujeme cez aktivitu dopamínu
- status quo bias – vplyv na pracovné výkony a schopnosti realizovať potrebné firemné zmeny
- prečo potrebujeme znižovať riziká a akú cenu sme ochotní zaplatiť za pocit fiktívneho zníženia rizikovosti konania / okolitého prostredia
- zmena názoru – vplyv a dopady cognitive flexibility

7. Emócie a neuroveda

- impulse control v pracovnom prostredí
- zvládanie emocionálneho napätia a emocionálneho tlaku
- vyhorenie a emotional shut down
- naučená bezmocnosť – strata motivácie – keď nemám kontrolu nad situáciou – demoralizácia
- emocionálna kontrola a amygdala
- emocionálna inteligencia podľa neurovedcov



8. Správne očakávania a riziko sklamaní

- dopamín ako „anticipation hormone“ – čo to znamená pre naše konanie a motiváciu
- zmena senzitivity na dopamín
- ako si nastaviť správne očakávania, aby človek nebol sklamaný z toho čo sa deje v práci
- nesprávne očakávanie „odmeny“ v práci – financie a ocenenie
- čo znamená „reward recognition“ pre náš mozog
- správne nastavenie očakávaní na kvalitu a výkon v práci
- ako zabezpečiť, aby práca človeka bavila
- riziko nehľadania chýbajúcej spokojnosti v živote cez atraktivitu v práci
- fenomén - "intermittent reinforcement"

SOFT SKILLS A NEUROVEDA

„FROM BURNOUT TO BREAKTHROUGH“

Neurovedné hacky pre šťastnejšie, spokojnejšie a produktívnejšie pracovné prostredie, optimalizovaný workflow a lepší well-being

9. Burnout – vyhorenie – prevencia a riešenia

Syndróm vyhorenia môže postihnúť zamestnancov na všetkých úrovniach vrátane manažmentu a môže mať vážne dôsledky na ich zdravie, pohodu, výkonnosť a udržanie si zamestnania

- vyčerpanie a nedostatok energie
- negatívne pocity z práce
- nezáujem a mentálne odpojenie od úloh
- znížená produktivita a kvalita práce
- príliš veľa alebo nedostatočný spánok
- podráždenosť a neustále pocity stresu



10. Reziliencia a zvládanie stresu

Reziliencia je dôležitá pre lídrov, manažerov a zamestnancov v pracovnom prostredí, pomáha vyrovnat sa so stresom, náročnými situáciami a prekážkami v kariére a osobnom živote

- ako posilniť emocionálnu inteligenciu a empatiu
- ako reziliencia pomáha zvyšovať sebadôveru a sebaúctu
- ako reziliencia podporuje kreativitu a inovatívnosť
- prečo sa s rezilienciou sa zvyšuje pocit radosti, šťastia a spokojnosti v práci

11. Well-being a pohoda v práci

Ako vplýva well-being a pohoda v práci na zamestnancov a na firmu ako celok. Pozitívna a podporujúca kultúra, ktorá umožní členom tímu prosperovať

- integrácia medzi pracovným a súkromným životom a znížené riziko vyhorenia
- podporujúca a empatická kultúra na pracovisku
- zvýšená produktivita a angažovanosť zamestnancov
- posilnená lojalita a udržanie zamestnancov



12. Dopamín a rozhodovanie

- prefrontal cortex – predná mozgová kôra a vplyv dopamínu a ďalších faktorov
- cognitive flexibility – predpoklad tvorivosti a kreativity, generovanie nových nápadov
- chybné rozhodovanie a následne chybné konanie
- predná mozgová kôra ako predpoklad pre funkčnú empatiu, reálny sebeobraz a schopnosť správne vyhodnocovať realitu

- princíp „nedostatku“ a vplyv na naše rozhodovanie
- mozog a potreba neustále vyhľadávať nové stimuly
- „dopamine reward prediction error“ a prijímanie rozhodnutí
- post buyer's regret – ponákupná ľútosť / syndróm v pracovnej praxi
- neschopnosť dosiahnuť spokojnosť pri splnení cieľov
- kedy a prečo nás „bežné“ veci a pracovné aktivity postupne prestávajú baviť a prinášať dostatočnú spokojnosť
- top performance – udržateľnosť výkonu a rozhodovanie mozgu
- prijímanie rozhodnutí pod tlakom a v stresových podmienkach



13. Riadenie ľudí a neuroveda

Líderstvo, manažment a riadenie ľudí nie je len o procesoch, stratégiách a taktike, ale o hlbokom pochopení nášeho správania, rozhodovania, ľudského mozgu, za využitia najnovších poznatkov z neurovedy

- manažérske zručnosti a stratégie vychádzajúce z najnovšieho neurovedeckého výskumu
- výskumu mozgu a jeho priameho vplyvu na rozhodovanie, riadenie a stresové reakcie



14. Individuálny osobnostný rozvoj a neuroveda

Vyváženie osobných a profesionálnych povinností môže byť náročné a môže mať vplyv na mentálne zdravie a celkovo dosahovaný výkon

- zručnosti a stratégie ako lepšie prekonávať prekážky a výzvy
- ako premeniť výzvy na príležitosti podľa neurovedy
- schopnosť aktívne pracovať na svojom vlastnom rozvoji
- ako lepšie zvládať zmeny a nebrániť sa inováciám vo svojom manažérskom štýle
- úloha aktívneho coachingu pri vlastnom rozvoji a schopnosti dosahovať firemné ciele
- ako nebrať kritiku okolia ako útok na svoju osobu a môj manažérsky štýl alebo podávaný pracovný výkon

- kognitívne funkcie mozgu: ako funguje pozornosť, pamäť a schopnosť riešenia problémov
- neuroveda stresu a strachu v manažérskej práci
- techniky na zvládanie stresu a zvýšenie sústredenia, zníženie chybovosti a zlepšenie prijímania rozhodnutí
- zlepšená emocionálna inteligencia, ktorá vedie k lepšiemu pochopeniu a zvládaniu emócií v osobnom aj profesionálnom prostredí
- vplyv a limity „cognitive biases“ a schopnosti aktívne riešiť problémy





INŠPIRÁCIE

PRE MODERNÉ HR A VAŠE TÍMY

PRE KOHO?



HR manažéri

HR biznis partneri
& HR profesionáli



Vedúci projektových tímov

všetci projektoví manažéri, ktorí chcú zlepšiť svoje projekty aplikáciou výskumov neurovedy



Experti na projektoch

členovia tímov & experti, špecialisti alebo technici spolupracujúci na projektoch



Línioví manažéri a špecialisti

línioví manažéri, zamestnanci – odborníci, špecialisti alebo technici pracujúci na úlohách a zadaniach komplexnejšieho charakteru



... pre každého

kto sa chce inšpirovať novými manažérskymi trendami a výskumami neurovedy v každodennom živote

DETAILNÉ INFORMÁCIE

vám radi poskytneme na
našich kontaktoch:



+421 907 400 392



minarikm@compass.sk



www.vision2action.sk



info web:
www.compass.sk