

Katalog vzdělávacích tréninků

Pozvěte si do firmy
zkušené trenéry

INSPIRATA



Telefon
+420 732 743 516



Email
hanka@inspirata.cz



Web
inspirata.cz

Vzdělávací tréninky

Jsme tým profesionálních lektorů, trenérů a koučů. Připravíme pro vás a vaše zaměstnance tréninky na míru, které vám pomohou překonávat překážky a využívat váš potenciál v mnoha různých oblastech.

Naše tréninky stavíme na zkušenostech z praxe a ověřených metodách zážitkové pedagogiky. Díky nim budete naučené dovednosti brzy využívat přímo v každodenní práci, což se odrazí ve vašem byznysu.

Pomůžeme vám s tréninky leadershipu, komunikace, obchodních dovedností, well-beingu, time managementu, nebo prezentačních a lektorských dovedností.

3 důvody, proč vás trénink od nás nadchne

- Neděláme teoretická školení, děláme praktické tréninky. Kritériem pro nás je užitečnost v praxi, proto až 80% času tréninku je praxe, která stojí na třech pilířích efektivního vzdělávání (diskuze, koučink a simulační hry).
- Každý náš trénink je originál:
 1. Vyberte si z katalogu téma
 2. Sdělte nám co potřebujete tréninkem vaše lidi naučit a časovou dotaci
 3. Naš tým připraví trénink na míru vašim lidem a firemní kultuře, zrealizujeme on-line formou webináře i osobně
- Naši trenéři nejsou jen profesionální školitelé, ale hlavně odborníci, kteří jsou stále v kontaktu s praxí, znají tedy problémy vašich lidí.



Trenéři



Hana Březinová

Tréninky leadershipu a komunikace

Hanka vystudovala psychologii a mediální studia. Její praxe byla už od začátku postavena na nutnosti dobře komunikovat se zákazníky i zaměstnanci. Má zkušenosti z obchodu (3 roky v T-Mobilu) i zákaznického servisu (2 roky Mediaservis). Před tím, než založila a začala vést vlastní firmu- Inspiratu, působila jako interní lektor pro komunikaci se zákazníky (Student Agency) a ve středním managementu (Lidl, Raben, Artin) kde měla na starost HR oddělení a vzdělávání. Vedení lidí a komunikace jak v ziskové, tak neziskové sféře je její srdcovou záležitostí i denním chlebem. Radost do života jí přináší cestování, v zimě miluje možnost vyrazit do hor a každodenní chvilku pohody si dělá dobrou kávou, která je jejím koníčkem.



Petr Sucháček

Tréninky pro lektory, leadery a všechny, kteří musí umět „mluvit“

Petr je u nás v Inspiratě odborníkem na mluvené slovo a metodiku. Je vystudovaný pedagog a v současnosti pracuje pro Masarykovu univerzitu, kde prakticky zužitkoval všechny znalosti pedagogiky a učí jak správně postavit workshop a jak dobře učit ostatní. Díky výcviku v nenásilné komunikaci umí dobře zvládnout náročné publikum i všetečné dotazy. Má zkušenosti s moderováním větších akcí i stavěním nejrozumnějších kurzů od samého začátku. Je fanoušek sportu, kvalitního jídla, pití, metalu a Netflixu.



**Eva Šupej
Kostolanská**

Tréninky na zlepšení duševní pohody a psychické odolnosti (well-being)

Psycholog a právník? Evu Šupej Kostolanskou zaujaly právě tyto dva obory, a proto se je snaží propojovat v roli lektorky, kouče a vedoucí právnického týmu. Konflikty jsou součástí jejího pracovního světa, proto se rozhodla udělat si výcvik mediátora a pomáhat lidem okolo sebe je dobře zvládat. Do výkonově zaměřeného prostředí nejen právnického světa se snaží přinášet zkušenosti s relaxacemi, duševním zdravím a životní spokojeností. Proto také několik let působila i jako lektorka a koordinátorka v Nevypust' duši. Z mnoha jejích výcviků, můžeme zmínit třeba mindfulness, pozitivní psychologii pro leadership nebo probíhající psychoterapeutický výcvik. Ve svém volném čase ráda objevuje nová místa a je milovnicí dobrého jídla.



Trenéři



Jana Otřísalová

Tréninky time managementu a obchodních dovedností

Má zkušenosti interní trenérky v nadnárodních společnostech, současně také zkušenosti s prodejem v B2C. V rámci Inspirata týmu se jako lektorka specializuje na soft skills školení a rozvoj v oblasti komunikace, obchodu a time managementu. Realizuje On the Job tréninky, které pomáhají fixovat správné návyky do denní praxe.



Hana Švábíková

Tréninky nenásilné komunikace, tréninky efektivní a asertivní komunikace

Hanka vystudovala personální management a organizační rozvoj. Při studiu pracovala v personální agentuře, pak její cesta vedla k HR ve střední firmě s pobočkami po Evropě. Tři a půl roku vedla personalistiku v organizaci, která za tu dobu vyrostla ze stavu 3 zaměstnanců a žádných procesů do stavu 21 zaměstnanců a zavedená HR strategie. V rámci firemního vzdělávání nejčastěji přináší témata komunikace, zpětné vazby, vztahů v týmu, nastavení týmových procesů, vize, strategie, onboardingu a psychohygieny.



Tréninky leadershipu a komunikace

Leadership a motivace zaměstnanců v 21. století

Proč?

Dnešní doba vyžaduje více než manažerské dovednosti. Pokud chcete mít úspěšný tým zaangažovaných lidí a zdravou firemní kulturu, začněte kvalitním leadershipem.

Trenér:

Hana Březinová

Umět se stát vzorem, uplatnit svůj vliv, vést pomocí vize a hodnot, dobře se rozhodovat, pracovat s emocemi i individualitou svých lidí, umět vést kritický i motivační rozhovor, rozpoznat a rozvíjet talent, jak vybrat do týmu ty správné lidi, dobře delegovat, koučovat a mentorovat, jak umět vybrat vhodný styl vedení podle situace, pochopit motivační typy lidí a umět identifikovat motivaci svého týmu... Vyberte si, které dovednosti se potřebují naučit vaši leaderi?

Efektivní a asertivní komunikace

Proč?

Komunikace je základní dovednost pro každého, kdo pracuje s lidmi nebo mezi lidmi.

Trenér:

Hana Březinová a Hana Švábíková

Odhalit nedorozumění, stručně a jasně sdělit důležité, umět dát i přijmout konstruktivní zpětnou vazbu, umět si nastavit hranice a říkat ne, prohlubovat empatii, získat asertivní postoj, pozitivně komunikovat i nepříjemné situace, pracovat v komunikaci s cílem, zjistit, co ovlivňuje mou motivaci a jaký jsem komunikační typ, přesvědčit, umět kvalitní komunikací budovat dobré vztahy... Které dovednosti potřebují vaši lidé, aby se stali mistry komunikace?



Tréninky leadershipu a komunikace

Techniky nenásilné komunikace

Proč? Kvalita komunikace utváří kvalitu našich vztahů.

Trenér:
Petr Sucháček a Hana Švábíková

Petr Sucháček má nejen výcvik v této metodě komunikace, ale hlavně ji sám žije. Dlouhodobě se jí věnuje v rámci komunity lektorů „Nenásilky“ a také natáčí Nenásilný podcast, kde rozebírá praktická každodenní témata. Rádi byste v práci i doma uměli mluvit otevřeně a konstruktivně o nepříjemných věcech? Chtěli byste s klidem a pohodou zvládat neshody a konfliktní situace? Chcete se naučit umět ustát emočně vypjatou situaci? Zjistit jaké postoje mohou vést k lepší kvalitě a pochopitelnosti vaší komunikace. Naučte se, jak chápat a být pochopeni. Ve všech těchto oblastech vám může pomoci nenásilná komunikace. Vše si vyzkoušíme na reálných situacích.

Komunikace v konfliktní situaci

Proč? Konflikty nás umí velmi vysílit i poškodit naše vztahy. Naučte se s nimi vypořádat!

Trenér:
Eva Šupej Kostolanská a Hana Březinová

Pochopit, co se děje v konfliktu a proč vůbec vznikl, jaké jsou strategie chování lidí v konfliktu, jak se přes konflikt přenést a dostat se k řešení situace, jak efektivně komunikovat v konfliktu či mimo něj, jak ustát emočně vypjaté situace doma i na pracovišti, jak vyjednávat, aby došlo k uzavření dohody či pravidel dalšího fungování zaměstnanců, jak využít mediaci v pracovním prostředí...Vyberte si s jakými dovednostmi budou Vaši zaměstnanci schopni lépe vyřešit jakékoli nedorozumění nebo problém.



Tréninky pro lektory, leadery a všechny, kteří musí umět „mluvit“

Příprava a vedení workshopu/školení

Proč?

Spousta odborníků bezpochyby umí, ale neumí učit. Pojdte se naučit předávat své know how. Ačkoli se zdá, že příprava a vedení není žádná věda, i věda nám v tom může trochu pomoci.

Trenér:
Petr Sucháček

Na našem tréninku si vyzkoušíme, jak dobře vést skupinu lidí, nasdílet tipy a triky, které se vám osvědčily, a taky se podívat na přípravu a uvádění programu metodicky. Odcházet tak budete s inspirací od ostatních a užitečnými kousky teorie, které vám mohou pomoci v přípravách her, porad, workshopů, či online lekcí.

Prezentační dovednosti a schopnost „se prodat“ (i pro jednotlivce)

Proč?

Bez dobrých prezentačních dovedností zapadne i sebelepší myšlenka

Trenér:
Petr Sucháček a Hana Březinová

Na trénincích prezentačních dovedností můžete zažít Petra Sucháčka spolu s Hankou Březinovou (představení lektorky nahoře), která má za sebou stejně jako Petr několik odmoderovaných akcí a také 4 roky zkušeností z řečnického klubu Toastmasters a řadu ocenění za inspirativního řečníka. Tato dvojkombinace různých lektorů vám umožní lépe si najít svůj vlastní prezentační styl.

Být přesvědčivý v projevu verbálním i neverbálním, umět využít hlas k upoutání pozornosti, zvolit správná gesta, strukturovat svou řeč, aby byla srozumitelná a přitom stručná, jak zohlednit při tvorbě řeči/prezentace publikum, jak dokázat přesvědčit, umět ozvláštnit svou prezentaci příběhy nebo pomůckami, stát se charismatickým řečníkem.

...Co z toho potřebujete, abyste se stali profesionálním řečníkem a prezentátorem?



Telefon
+420 732 743 516



Email
hanka@inspirata.cz



Web
inspirata.cz

Tréninky na zlepšení duševní pohody a psychické odolnosti (well-being)

Duševní hygiena a psychická odolnost

Proč?

Existuje několik oblastí, které ovlivňují to, jak se cítíme a jak zvládáme každodenní nároky. Ve světě, ve kterém se většina lidí cítí pod tlakem je nyní duševní zdraví jedním z hlavních témat, jak předcházet vyhoření a pracovat na vlastním zdraví. Světová zdravotnická organizace duševní zdraví dokonce zařadila mezi svá top témata pro nadcházející roky.

Trenér:

Eva Šupej Kostolanská

Na tomto kurzu Vám představíme základní oblasti, které duševní zdraví ovlivňují a metody, jak s ním pracovat. Jak to udělat, abych se cítil líp? Co dělat, když už je práce moc? Jak být o několik procent spokojenější v práci, ale i v životě? Jak si dlouhodobě udržet energii a využívat svých schopností naplno, a přitom být šťastnější? Zjistit, jak zlepšit to, jak se každý den cítíme? Naučit se techniky, které leze zařadit do každodenní rutiny? Chcete umět pracovat se svými silnými stránkami, potenciálem a zdroji? Kurz vychází především z vědeckých poznatků pozitivní psychologie a psychologie práce, které zkoumaly, co ovlivňuje životní spokojenost a zdraví lidí.



Tréninky obchodních dovedností

Prodávej s jistotou

Proč? Díky tréninku základních obchodních dovedností zvýšíte úspěšnost obchodníků v prodeji.

Trenér:
Jana Otřísalová

Potřebujete si osvojit základní postupy v jednotlivých fázích obchodního jednání nebo se naučit správně ptát, úspěšně argumentovat a reagovat na časté námitky a uzavřít obchod? Pak je pro vás ideální trénink základních prodejních dovedností pro obchodnické pozice. Struktura obchodního jednání: Příprava, kontaktní fáze, analytická schůzka, prezentace nabídky, zvládání námitek, uzavření obchodu, následné aktivity.

On the Job trénink na míru

Proč? On the Job tréninky, které pomáhají fixovat správné návyky do denní praxe.

Trenér:
Jana Otřísalová

Potřebujete fixovat získané obchodní dovednosti a znalosti z tréninků? Získat od trenéra okamžitou zpětnou vazbu za provozu přímo na pracovišti s reálnými klienty v reálných situacích? Začněte pracovat individuálně s trenérem na rozvojových potřebách s pomocí moderní tréninkové metody zaměřené na prodejní a komunikační dovednosti.



Tréninky time managementu

Bud' mistrem v sebeřízení a v řízení času

Proč? Času máme všichni stejně. Naučte se jej využít na maximum.

Trenér:
Jana Otřísalová

Na tréninku si osvojíte praktické techniky, které vám pomohou zvýšit osobní produktivitu. Stanovit cíle, úkoly a jejich prioritizace, plánovat čas a ideálně jej využít podle biorytmů, eliminovat rozptýlení a prokrastinaci, jak efektivně vést poradu či jak být produktivní při práci na Home Office. Co z toho potřebujete, abyste měli čas dělat co chcete, místo dělání toho, co musíte?



Telefon
+420 732 743 516



Email
hanka@inspirata.cz



Web
inspirata.cz

Kompletní medailonky lektorů



Mgr. Hana Březinová

Příběh Hanky

Vystudovala jsem psychologii a mediální studia na Masarykově Univerzitě. Už během studia jsem se našla v práci s lidmi jako instruktorka teambuildingů, lyžování a dalších sportů. Zároveň jsem pracovala jako shop konzultant a pak na zákaznickém servisu. Tyto pracovní zkušenosti jsem poté propojila a využila jako lektorka soft skills kurzů. Začínala jsem s kurzy komunikace a následně své portfolio rozšířila o řadu psychologických témat, se kterými mám praktickou zkušenost. Současně jsem vedla projekty v několika neziskových organizacích a pracovala jako interní lektorka a HR konzultantka ve společnosti Student Agency. Poté jsem v oblasti HR zůstala. Svou zaměstnaneckou kariéru jsem završila jako regionální manažerka pro vzdělávání a HR ve společnosti Lidl. Právě práce ve středním mng. mě zavála do světa koučinku, který mi byl vždy blízký, protože jsem nechtěla slepě rozdávat rady. Před třemi lety jsem založila svou firmu- Inspiratu jejíž vizí je dělat rozvoj lidí poctivě a přitom zábavně. Nyní se živím jako trenér, lektor, kouč a HR konzultant, který přináší do praxe know how z nejrůznějších odvětví, nejnovější poznatky z oblasti firemní psychologie a lidský přístup. Vždy říkám, že mé osobní krédo je budovat silnější firmy i osobnosti. Proto jsem nedávno přidala do svého poslání ještě terapii. Když zrovna nepracuji tak jsem často na druhém konci světa, kde piju místní kávu nebo poznávám krásy přírody. Pravidelně mě potkáte i na volejbalovém kurtu nebo tanečním parketu.

O Hance v 5 větech

- psycholožka, certifikovaný kouč ICF, terapeut
- několik let zkušeností ze středního managementu v nadnárodních firmách
- vedení projektů a týmů pouze formou vnitřní motivace (nezisková sféra) i v komerční sféře
- trenérka a koučka liniového i středního managementu větších firem
- HR konzultant a mentor

Výcviky a certifikáty

- Mgr. z oblasti firemní psychologie, ukončeno Stzk. (Téma DP: Souvislost firemní kultury a angažovanosti zaměstnanců)
- Akreditovaný výcvik kouč ICF (Koučink centrum Praha), více než 150 odkoučovaných hodin a řada dalších krátkodobých výcviků
- 10 let praxe jako lektor soft skills tréninků v komerční i neziskové sféře
- 48h akreditovaný výcvik v choreografii rozhovoru
- 50h akreditovaný výcvik Všíímavý koučink
- 128h výcvik Future leader
- 2 letý program zkušenostně- reflektivního učení na PedF MU Brno
- Výcvik v Transformativním koučinku- certifikace ICF (Akademie s.r.o. 78h)



Kompletní medailonky lektorů



Mgr. Petr Sucháček

Příběh Petra

Vystudoval jsem pedagogiku na Masarykově Univerzitě. V průběhu magisterského studia jsem začal učit komunikační dovednosti jak na škole, tak mimo ni zejména v neziskovém sektoru. Poté mě oslovily myšlenky nenásilné komunikace, které mě doslova nadchly. Propojil jsem je se znalostmi pedagogické komunikace a veřejného vystupování a vyzbrojen tímto arzenálem vstoupil na pole vzdělávání a intervencí v neziskových organizacích, firmách, státní správě i školství. V současné době kombinuji práci a výuku na univerzitě (organizace a moderování akcí, profesní rozvoj učitelů), s vedením workshopů a facilitací. Smyslem této mé práce často bývá pomoci lidem zorientovat se v náročných komunikačních situacích, naučit se dovednosti spojené s jejich řešením, ale taky příprava a vedení porad, příprava řečníků na prezentace, či veřejná vystoupení. Mimo to se věnuji popularizaci vědy, troše sportu, nepohrdnu dobrým jídlem a kvalitní hudbou.

O Petrovi v 5 větách

- Pedagog, lektor, moderátor
- Lektorské i pracovní zkušenosti se ziskovým i neziskovým sektorem a státní správou
- Výuka předmětů zaměřených na komunikaci na Masarykově univerzitě od roku 2013
- Spoluzakladatel Centra rozvoje pedagogických kompetencí MU
- Příprava a zpětná vazba na 1000+ projevů a prezentací

Výcviky a certifikáty

- Mgr. z oblasti pedagogiky, ukončeno 2013
- Od roku 2013 lektor na Masarykově univerzitě
- Od roku 2014 v ziskovém a neziskovém sektoru a státní správě
- 220 hodin výcviku v Nenásilné komunikaci od lektorů certifikovaných CNVC
- 203 hodin výcviku INTECO – Integrativní kouč, akreditace MŠMT-7327/2018-1/128



Kompletní medailonky lektorů



**Mgr. et Mgr. Eva Šupej
Kostolanská**

Příběh Evy

Vystudovala jsem práva na Masarykově univerzitě a k tomu jsem pak již při práci v právnickém světě připojila studium psychologie. To mi však poskytlo jedinečnou příležitost aplikovat znalosti získané z oblasti pracovní psychologie do praxe v často neprobádaných oblastech jako je well-being na pracovišti nebo spokojenost a efektivita práce. Zjistila jsem, jak užitečné některé techniky a znalosti v praxi mohou být, a proto jsem se v této oblasti snažila dále vzdělávat. Začala jsem pak působit jako lektor v neziskové organizaci, která se zabývá duševním zdravím. Práce s lidmi je pro mě důležitá, a proto práci v justici nyní kombinuji a propojuji s mojí koučovací a psychoterapeutickou praxí, prací na multidisciplinárních projektech v oblasti dobrovolnictví a zdravotnictví nebo osvěty o duševním zdraví v právním světě i mimo něj. Další oblastí, které se věnuji je komunikace v konfliktních situacích a mediaci. Snažím se tak lidem pomoci vzájemně si porozumět a najít nové způsoby řešení. Svůj pracovní život se snažím vyrovňovat kvalitním spánkem, odpočinkem a dobrým plánováním. Nejčastěji mě uvidíte listovat si dobrou knihou nebo kuchařkou.

O Evě v 5 větách

- Právník, psycholog, lektor
- Lektorské i pracovní zkušenosti ve veřejné správě i v neziskovém sektoru
- Lektor duševního zdraví a well-beingu
- Tvůrce několika kurzů a projektů zaměřených na duševní zdraví a prevenci
- Desítky hodin mediací a komunikace v konfliktních situacích

Výcviky a certifikáty

- Mgr. z práva a právní vědy, ukončeno 2014
- Mgr. z pracovní psychologie, ukončeno 2021
- Akreditovaný výcvik v mediaci (2019 a 2020)
- Akreditovaný výcvik Základů relaxačních technik
- Koučovací výcvik (2022) a navazující koučovací výcvik (2023),
- Psychoterapeutický výcvik - solution focused psychoterapie (2019 - 2025)
- 7 let lektorem v oblasti duševního zdraví a well-beingu pro veřejnost i pro firmy
- 9 let zkušeností práce v několika odvětvích veřejné správy
- 128 hodin výcvik komunikačních dovedností
- 200 hodin přípravy, pořádání a vyhodnocování assessment a development center



Kompletní medailonky lektorů



Mgr. Hana Švábíková

Příběh Hany

Vystudovala jsem personální management a organizační rozvoj. Při studiu jsem pracovala v personální agentuře, pak moje cesta vedla k HR ve střední firmě s pobočkami po Evropě. 3 a půl roku jsem potom vedla personalistiku v organizaci, která za tu dobu vyrostla ze stavu 3 zaměstnanci a žádných procesů do stavu 21 zaměstnanců a zavedená HR strategie. V rámci firemního vzdělávání nejčastěji přináším témata komunikace, zpětné vazby, vztahů v týmu, nastavení týmových procesů, vize, strategie, onboardingu a psychohygieny.

O Haně v 5 větách

- lektorka, strategická průvodkyně, HR interim, facilitátorka
- pomáhá nastavit týmové procesy tak, abychom si ponechali lidskost a zároveň se posouvali v naší strategii
- vede tým v oblasti akcelerace inovací ve vzdělávání
- učí nenásilnou komunikaci
- je lektorkou sebezkušenostních kurzů

Výcviky a certifikáty

- Mgr. titul v oboru personální management a organizační rozvoj
- Semestrální kurz koučinku
- Akreditovaný kurz nenásilné komunikace a 180 hodin ve výcviku
- Akreditovaný lektorský kurz a kurz facilitačního minima
- Komunikační trénink a 100 odlektorovaných hodin
- 4 roky praxe v oblasti nastavování HR procesů
- Mindfulness kurz a 3 roky praxe



Kompletní medailonky lektorů



Mgr. Jana Otřísalová

Příběh Jany

Vystudovala jsem Sociální pedagogiku (Téma DP: Vzdělávání zaměstnanců jako součást firemní kultury). Během studia jsem pracovala na pozici shop konzultanta v B2C a následně zástupce manažera prodejny T-Mobile a reklamační specialista. Zkušenosti z aktivního prodeje jsem následně zúročila na pozici konzultanta rozvoje rezidentního prodeje, kde jsem měla na starost vzdělávání nových i stávajících zaměstnanců partnerských prodejen T-Mobile. Díky trenérské činnosti (školení, On the Job Training) a know how z aktivního prodeje jsem dosáhla navýšení plnění partnerských prodejen T-Mobile o 44%. Aktivní trenérskou činností jsem pokračovala ve společnosti T-Mobile na pozici interního trenéra. Měla jsem na starost rozvoj soft skills, hard skills a business partnering v oblasti vzdělávání obchodních zástupců a jejich vedoucích. Tvorba koncepce pro vzdělávání obchodníků. Školení a on the job tréninky telefonistek, obchodníků, vedoucích týmu a mentorů firemních řešení. Bylo mi svěřeno vedení týmu 9-ti trenérů a koučů. Aktuálně trénuji retail ve společnosti MOL ČR (Question Based Learning, webináře, On the Job Training).

V rámci Inspirata týmu se jako lektorka specializuji na soft skills tréninky a rozvoj v oblasti komunikace, obchodu a time managementu. Realizuji On the Job tréninky, které pomáhají fixovat správné návyky do denní praxe.

Mimo to se věnuji své rodině, zejména svým skoro-dvojčatům, sportu a jsem nadšenkyň do energetického cvičení Čchi-kung.

0 Janě v 5 větech

- Lektorka a trenérka nadnárodních firem v oblastech soft skills (obchodní dovednosti, komunikace, time management), On the job Training obchodních dovedností pro B2B obchodníky, trénink retailu, Content Developer
- Hard skills se zaměřením na školení aplikací; Question Based Learning
- 5+ let aktivní prodej v B2C
- 5+ let zkušeností interní trenérky v nadnárodních firmách
- Firemní vzdělávání od koncepce až po tvorbu obsahu a volbu nástrojů

Výcviky a certifikáty

- Mgr. z oblasti aplikovaného práva, psychologie a sociální pedagogiky
- 100+ hodin tréninků (obchodní, trenérské, manažerské, prezentační dovednosti a time management)
- 5+ let praxe interní trenérky v nadnárodních firmách
- 5+ let aktivní prodej v B2C

