



SIKERKÖR

Harmónia

Hatékonyság

Haszon

SLEEPTALK®

SleepTalk® Protocol módszer a családi munkavállalók számára

Olyan mini tréningeket kínálunk, amelyekkel az elérhető eredmények fordítottan arányosak a rájuk fordított idővel. A néhány órás foglalkozásokon azonnal alkalmazható gyakorlatokat sajátítanak el a résztvevők.

A tréningjeinken megszerezhető tudás birtokában egy belső biztonságot adó kompetenciaérzés alakul ki a résztvevőkben. Tudatosul bennük, hogy törekvéseik révén komoly hatással lehetnek mind saját stressz-szintjük alakulására, mind pedig a gyermekeik lelki fejlődésére és mentális állapotára. Ez pedig láncreakciót indít el: nagyobb elégedettséget és boldogságot eredményez, aminek következtében jobban tudnak koncentrálni a feladataikra, hatékonyabbá válik a munkájuk, sikeresebbek lesznek, majd kialakul a munka-magánélet egyensúly mellett a testi-lelki kiegyensúlyozottság is.

Ennek eredménye egy boldogabb ember, aki értelemszerűen a munkahelyén is jobban tud a feladataira koncentrálni, és hatékonyabban teljesít.

Meggyőződésünk, hogy a munka és a tanulás eredményességét meghatározza a légkör, ami körülveszi a résztvevőket, ezért foglalkozásainkon barátságos, otthonos és elfogadó környezetet teremtünk.

Foglalkozások a hatékonyság jegyében

Tréningjeink mindössze 1–3 órák és azonnal használható, praktikus módszereket adnak a munkatársak kezébe.

Testre szabott megoldások

Trénereink az adott cégnél felmerülő munkahelyi és magánéleti problémákra, illetve a vállalati kultúrára szabva nyújtanak testre szabott, rugalmasan alakítható megoldásokat.



Kiegyensúlyozott és elégedett munkatársak

A munka és a magánélet optimális egyensúlyának fenntartása, illetve a kollégákkal való empatikus és sikeres együttműködés tanulható módszereinkkel.

Hatékonyabb munka a cég sikeréért

Ha a kollégák jó közérzettel dolgoznak és a feladataik elvégzése mellett kompetensnek érzik magukat, jelentősen nő az elkötelezettségük, hatékonyságuk és teherbírásuk.

The Goulding Process® – SleepTalk® Protocol módszer

- A SleepTalk™ egy végtelenül egyszerű, gyengéd és etikus módszer: a szülők napi plusz két percben - miközben a gyermekek alszanak – szeretetteljes mondatokat súgnak a fülükbe. A módszer könnyen elsajátítható, azonban fontos a pontosság. A kurzuson át vesszük az alapokat, megértjük a módszer lényegét, és ki is próbáljuk a mondatokat a gyakorlatban.
- A vállalati környezetbe reggelente belép a szülő: apa vagy anya, aki magával hozza ilyen-olyan mértékben az otthoni környezetből a problémákat, feszültséget, vagy szerencsés esetben az örömeket. A munka és a magánélet nehezen választható külön. Mivel a módszer az egész családra – így a szülőkre is hat, a munkahelyi környezetben lényegesen jobban jelen tud lenni a szülő.
- Nyugodtabb, koncentráltabb, hatékonyabb lesz a munkahelyi működése is, ha alkalmazza a technikát.

Időtartama: A résztvevők számától függően 120-180 perc

Állunk rendelkezésére, ha további kérdései lennének tréningjeinkkel kapcsolatban. Kérjük, vegye fel velünk a kapcsolatot alábbi elérhetőségeinken.