



Exkluzív, mozgáson
alapuló

Soft Skill Advanced

tréningcsomag
cégeknek

Szabad mozgással a szabad tudatért



Két napos tréning
1. nap: FMT Business
2. nap: NLP Business

Olyan speciális, két napos tréningkombinációt kínálunk, amely a tudatos testhasználat felől közelítve juttatja el a tréningezőt Soft Skill képességeinek hatékony kibontásához.



Első nap: Az **FMT Business** a testhasználat tudatosításával mélyen gyökerező, rossz szokásaink felismerését, majd gyakorlatok segítségével azok feloldását kínálja.

Második nap: Az **NLP Business** az elme oldaláról közelíti meg a változást. Célja, hogy hasznontalan szokások helyett előre vivő rutinokat és viselkedésmódokat alakítsunk ki. Az NLP Business célja, hogy egyéni és csoportos szinten is javítsa a kapcsolódást önmagunkhoz és másokhoz, mind a kommunikáció, mind a közös munka terén.



A tréningkombináció nemzetközi szinten is egyedülálló. Célja, hogy egymásra épülve a leghatékonyabb eredményt érje el a tréningezők szempontjából.

Tartalom

Programleírás	3
Első nap.....	3
Második nap.....	3
FMT Business nap tematika (1. nap).....	4
NLP Business nap tematika (2. nap).....	4
Protokoll	5
Célcsoport.....	5
Módszertani bemutató.....	6
FMT (Free Moving Technique). A szabad mozgás technikája.....	6
NLP (Neuro-lingvisztikus Programozás). A szabad tudat technikája.....	6
Miért hasznos a két módszer kombinálása?.....	6
A tréning eszköze.....	6
Mire irányítja a fókusz a tréning?	7
A tréning rövid és hosszú távú céljai.....	8
A tréning közvetlen célja	8
A tréning hosszú távú céljai.....	8
Árajánlat.....	9
Referenciák.....	10
Soft Skill Advanced Business Team	11
Szilvási Gabriella ACC (NLP és Soft Skill Tréner)	11
Somogyvári Szabolcs (FMT vezető tréner).....	11



Programleírás

Első nap

Időpont:

Időtartam: 6.5 óra

Kezdés: 9.00

Vége: 15.30

Ajánlati helyszín: *Keiko Harv- és Mozgásművészeti Akadémia (1138 Budapest, Tomori köz 6.)**

Maximális létszám: 15 fő

**Ez a helyszín képezi alapajánlatunk részét. Ha az ügyfél más helyszínt igényel, úgy az költségváltozással járhat, amelyről egyeztetés nyomán kiegészítő ajánlatot küldünk.*

Második nap

Időpont:

Időtartam: 6.5 óra

Kezdés: 9.00

Vége: 15.30

Helyszín: *Ügyfél által biztosított helyszín*



Az első, FMT nap ajánlott helyszíne

FMT Business nap tematika (1. nap)

- 8.40 Érkezés, átöltözés
- 9.00 A tréning kezdete. Bemutkozás (10 p.)
- 9.10 Az elméleti háttér átbeszélése (20 p.)
- 9.30 Gyakorlat I. (75 p.)
- 10.45 Konzultáció (15 p.)
- 11.00 Gyakorlat II. (75 p.)
- 12.15 Konzultáció (15 p.)
- 12.30 Ebéd (30 p.)
- 13.00 Gyakorlat III. (75 p.)
- 14.15 Konzultáció (15 p.)
- 14.30 Mély-gyakorlás (30 p.)
- 15.00 Elméletösszegzés, tapasztalatcsere (30 p.)
- 15.30 Tréning vége

NLP Business nap tematika (2. nap)

- 9.00 Bemutkozás, reflexiók az FMT napról, a nap céljainak meghatározása (45 p.)
- 9.45 A tréning anyagának ismertetése, az elméleti háttér átbeszélése (30 p.)
- 10.15 Gyakorlat I. (45 p.)
- 11.00 Szünet (15 p.)
- 11.15 Gyakorlat II. (55 p.)
- 12.00 Ebéd (60 p.)
- 13.00 Elmélet (15 p.)
- 13.15 Gyakorlat III. (45 p.)
- 14.00 Szünet (15 p.)
- 14.15 Gyakorlat IV. (30 p.)
- 14.45 Relaxáció (15 p.)
- 15.00 Elméletösszegzés, tapasztalatcsere (30 p.)
- 15.30 Tréning vége



It's time
to
INSPIRE

Protokoll

A tréning első, FMT napja mozgásos gyakorlatok elvégzésére alkalmas termünkben zajlik. A gyakorlatokhoz végrehajtásához speciális készség, lazaság, akrobatikus- vagy állóképesség nem szükséges. Javasolt a folyadékpótlás és fontos a kényelmes viselet.

Szükség esetén catering keretében az ebéd megoldható, erről igény esetén külön ajánlatot adunk.

Az öltözet kényelmes legyen, tréningnadrág és póló elegendő, fázósabbak egy pulóverrel készüljenek.

A teremben nem használunk cipőt és papucsot, mezítláb vagy zokniban vagyunk egész nap.

A tréning második, NLP napja a megbízó által biztosított irodában/tréningteremben zajlik, mint bármely más céges tréning.



Célcsoport

Exkluzív tréningcsomagunk célcsoportja: azok az üzletemberek, akik már túl vannak a klasszikus kommunikációs, asszertivitás, konfliktuskezelés stb. tréningeken, és valami újra vágynak. Azokkal dolgozunk szívesen, akikben megvan a fejlődésre való vágy és képesek az önreflexióra.

Ajánljuk tréningüket mindazoknak, akik valami újra vágynak, ami túlmutat a tantermi tréningeken. A személyes kompetenciák fejlesztésén túl azt tapasztaljuk, hogy workshopjainknak elkerülhetetlen mellékhatása a csapatépítés is.

Módszertani bemutató

FMT (Free Moving Technique). A szabad mozgás technikája

A testtudatos mozgáson keresztül élesedik a figyelem, fejlődik az önreflexió képessége. A résztvevő a gyakorlatokon keresztül megismerik saját kereteiket, képességeiket, működésüket, hibás hatékonysággátlító szokásaikat.

A páros gyakorlatok segítenek a társas interakciók mintáinak felfedezésében. Az FMT kiváló eszköz saját működésünk és vakfoltjaink megismerésére.

Az FMT egyrészt hat a testre (és az egészségre): a résztvevők kezdenek jobban odafigyelni testtartásukra. Az instruktorok folyamatosan segítenek, hogy az egészséges, rugalmas, természetes testtartást vegyék fel a résztvevők.

Az FMT másrészt hat a viselkedésre: lazább testben lazább a lélek, oldottabb a kapcsolódás, rugalmas a hozzáállás.

NLP (Neuro-lingvisztikus Programozás). A szabad tudat technikája

Személyiségfejlesztő módszer, melynek alapja a kiválóság modellezése. Keretrendszer ad a változáshoz, amit a résztvevők személyes preferenciájuk alapján töltenek meg. Az NLP a változás művészete. Azzal foglalkozik, hogy a jelen állapotból hogyan lehet az FMT során feltárt személyes kihívásokon változtatni. Fókuszban – a megbízói elvárások függvényében - a jelenlét, fókusz, külső/belső konfliktusok feloldása, önbizalom növelése, stresszkezelés.

Miért hasznos a két módszer kombinálása?

A maximális hatás elérése érdekében azt tapasztaltuk, hogy a munkába szükséges mind a test, mind az elme és érzelmek bevonása. Így az első, mozgásos napon felfedezett saját működésimechanizmusok a második, NLP-s tematikus napon mentálisan is feldolgozásra kerülnek. Az első napon kifejlődik egy koncentrált figyelem, amit a résztvevők saját mozgásukon és páros mozgásos gyakorlatok közben kezdenek el megismerni. Ezt a koncentrált figyelmet használjuk a második napon is a flow állapot elérésére, a jelenlét tudatosabb megélésére, és a konfliktusok hatékonyabb megoldására is.

A tréning eszköze

A tréning a megértéshez egyszerű eszközt kínál: a testre, a tudatra és az érzelmekre való figyelés eszközét.

Az első napon megfigyeljük, hogy testi keretünk (gyakorlatilag testhasználatunk) helyes felépítése helyes mentális keretet is eredményez. Bármilyen kommunikációs helyzetben csakis helyesen felépített kerettel lehet eredményesen benne lenni, hiszen ahogyan egy tárgyalás sikere halálra van ítélve, ha szedett-vedett gondolatokkal és stratégiával közelítünk, a másik oldalon a sikert alapozza meg, ha belső öszszeszedettségünk, jelenlétünk testi szintenistükröződik. "Ép testben, ép lélek..."

A második napon NLP-s gyakorlatok segítségével és az előző napon szerzett élményekre is alapozva zajlik a munka. A tréning eszköze az elme. Szerepet kap az önreflexió és az önmegfigyelés, belső képek és a beszéd.

Mire irányítja a fókusz a tréning?

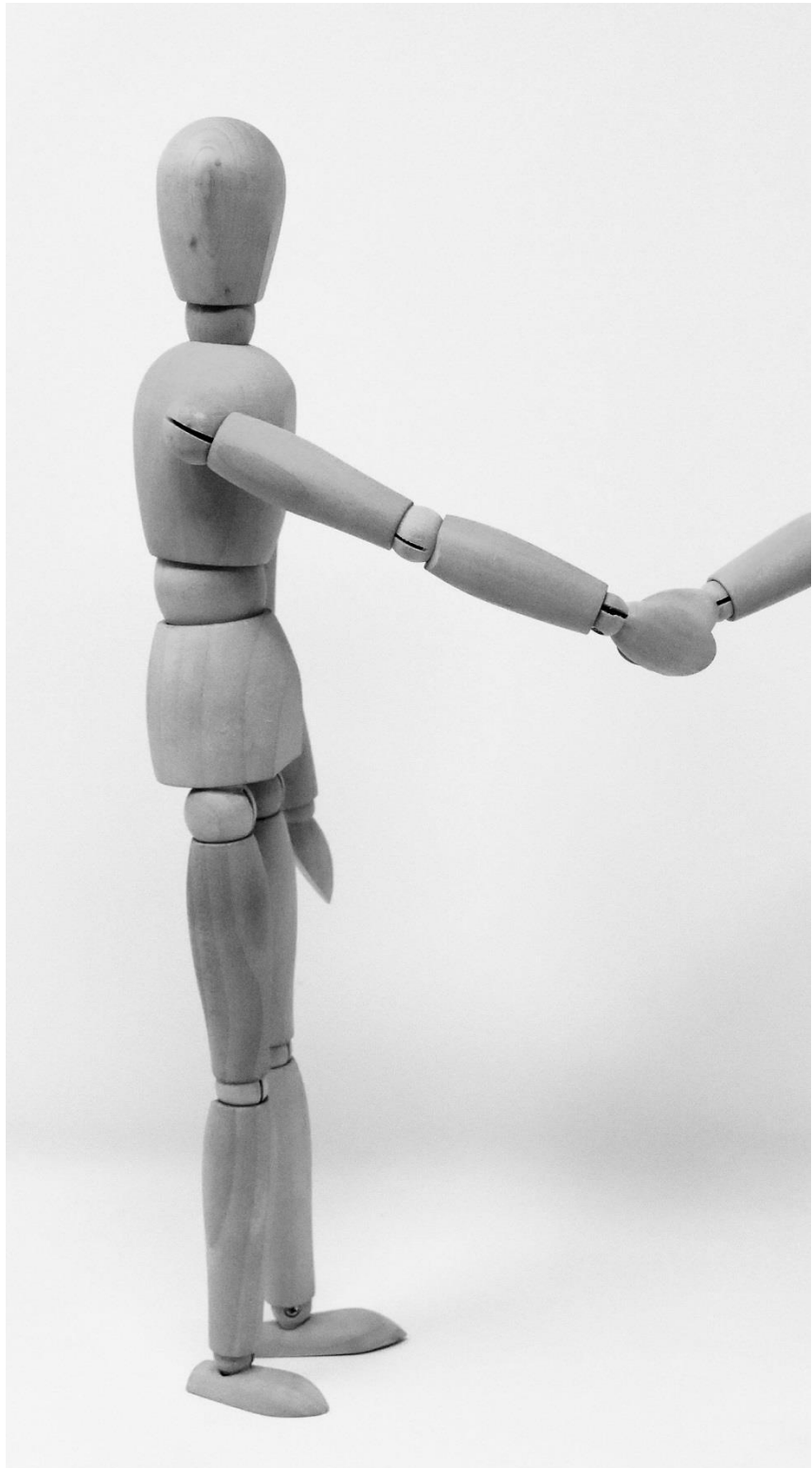
A tréning a gyökérokokra, a tiszta személyiségre rakódott negatív mintákra koncentrál.

Az első napon azok felismerését a test működésére való figyellel teszi lehetővé. Reakcióink addig nem lehetnek rugalmasok, hatékonyak, amíg kondíciók, megszokások által irányítottak.

Az FMT Business tréning kiemelten gyakorlati eszközöket kínál. A testtudatosság eszközével az egyén kulcsot kap a beidegződések felismerésére és félresöpprésére. A negatív mintáktól mentes személyiség képes az adott helyzetben könnyedén, intuitíven reagálni, a feladatmegoldásra koncentrálni.

A második napon a résztvevők felfedezhetik szubjektív időérzékelésüket, és ha szükséges, változtathatnak rajta. Felsimerhetik, hogy milyen gondolati mechanizmusokkal támogatják vagy épp akadályozzák saját érvényesülésüket, és ha szükséges, ezen is változtathatnak.

Megismerkednek a Fow, azaz az áramlás koncepciójával, és konkrét gyakorlatokon keresztül átélhetik, hogy milyen az, amikor flow állapotba kerülnek. Ez fontos referenciapont lehet további tevékenységükben, és segíti a fókusz kialakítását és fenntartását.



A tréning rövid és hosszú távú céljai

A tréning közvetlen célja

- az irányítás fogalmához való viszonyunk megváltozása;
- a test és tudat hatékony egységként való működésének felismerése;
- önismeretszerzés mélyebb szinten, rátekintés problémamegoldó mechanizmusainkra;
- kulcs feszültségoldáshoz;
- hasznos ismeret szerzése arról, hogy saját keret megerősítése elengedhetetlen a fejlődéshez;
- a gyakorlásra mint játékra tekintés;
- az erő és egyensúly fogalmainak helyes értelmezése;
- saját elménk folyamatainak felismerése;
- érzelmi állapotok tudatosítása testben és az elmében;
- saját működési mechanizmusok felismerése.

A tréning hosszú távú céljai

- helytelen szokásaink feloldása;
- csoportos vagy egyéni gyakorlás által működésünk merev kondíciói feloldódnak;
- harmonikus alapnézőpont kialakítása;
- a megfelelő pozícionálás képességének megerősítése;
- valós erő és belső egyensúly kialakítása;
- konfliktuskezelésünk harmonikusabbá tétele: módszerünkre a folyamatos önmagunkra figyelés, nem pedig a világ (partner, munkatárs) igazságtalanságának szajkózása jellemző;
- testtudatos viselkedés kialakítása, ami által egészségesebbé, kiegyensúlyozottabbá válunk;
- intuíciós képességünk, kreativitásunk megerősítése;
- kommunikációs készségünk fejlődése;
- javul képességünk a fókuszált állapotok elérésére és fenntartására;
- megnövekedett önbizalom, kiegyensúlyozottság és rugalmasság.

Árajánlat

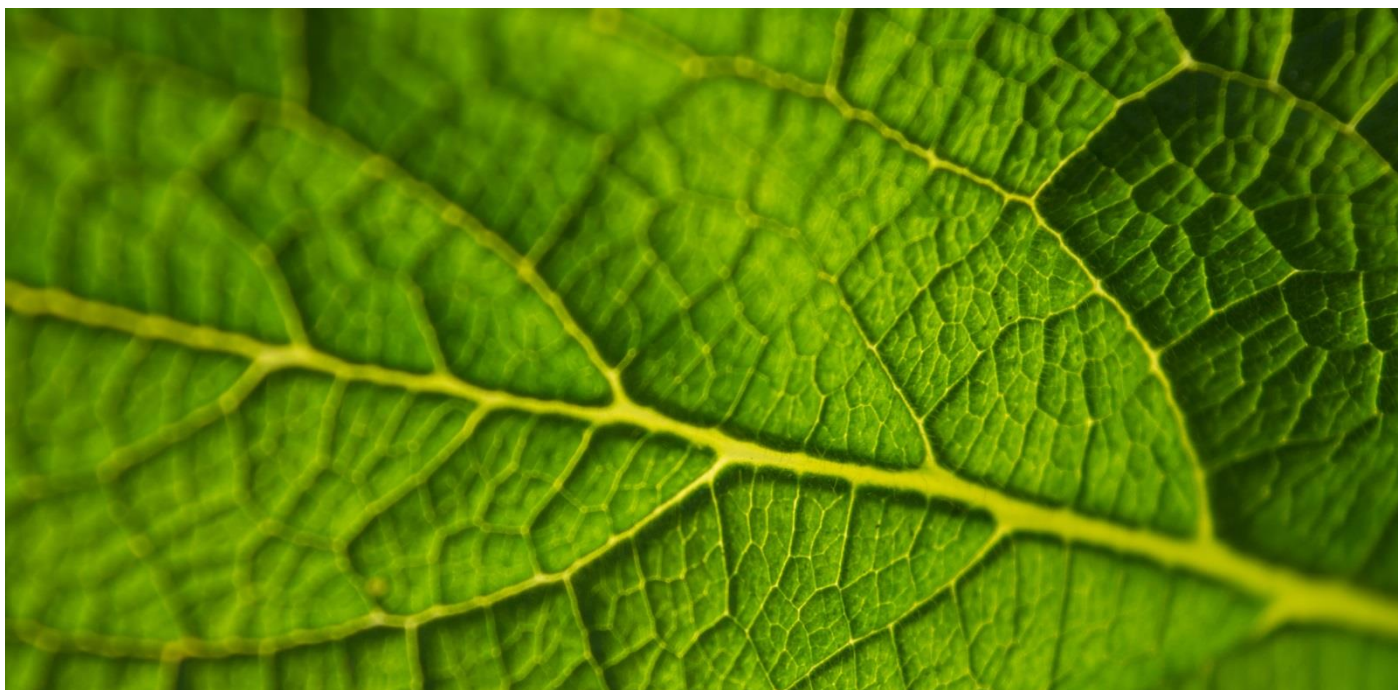
Ajánlattevő:	INVOCATIO CONSULTING Kft.
Felelős személy:	Szilvási Gabriella
Kapcsolat:	training@invocatiokft.hu
Telefon:	+3670- 455-6769

A 2 napos, exkluzív tréningcsomag ára: **850.000 Ft+ 27% ÁFA**

AZ ÁR TARTALMAZZA:

- a teljes körű oktatás és képzés díját,
- asszisztens tréner díját az első napon,
- a teljeskörű szervezés díját,
- jegyzetanyagot,
- a helyszín bérleti díját az első napon (amennyiben a Keiko Harc- és Mozgásművészeti Akadémia központi terme a megrendelőnek megfelel. Ha az ügyfél más helyszínt igényel, úgy az költségváltozással járhat, amelyről egyeztetés nyomán kiegészítő ajánlatot küldünk),

A catering feltételei megbeszélés tárgyát képezik.



Referenciák

- Budapest Bank, tréningnap: 2017. október 24. 
- Softic Kft., tréningnap: 2018. április 21. 
- Bit Security Kft., 2018. május 17. 
- Effekt Marketing Kft., 2018. június 07. 
- ITSH Kft., 2018. november 6-7. 

A munkahelyemen, a Budapest Banknál tartott egészség nap keretében ismerkedtem meg a módszerrel/technikával. A tréning nagyon érdekes és izgalmasan új nézőpontot mutat, amelynek lényege, hogy a testiünk működtetésére való odafigyeléssel komoly önismeretre tehetünk szert. Az FMT gyakorlati módszer, amely segít minket személyiségfejlődésünkben, konfliktuskezelésünkben, és abban, hogy egy adott csoport teljesebb tagjává válhassunk.

Szabó Ádám, Budapest Bank

Egy csapat akkor működhet igazán jól, ha minden tagja rálát saját magára, képességeire, betöltött szerepére és lehetőségeire. Ha ez a helyzet, akkor a tagok saját ötleteiket megosztják, kapcsolódnak a többiekhez és létrejön az, amit valóban csapatnak nevezhetünk. A tréningen ugyanezt az utat jártuk végig: megvizsgáltuk és megerősítettük saját keretiünket, majd a többiekhez kapcsolódva megtapasztalhattuk, hogy saját keretiünk megtartása mellett hogyan tudunk egymáshoz kapcsolódni és együttműködni. A tréning nagyban segítette az egymás iránti bizalom épülését és látványos eredményeket hozott az együttműködés terén.

Mátis Eszter Léna, ügyvezető, Softic Kft.

Munkatársaim fizikumát komolyan igénybe veszi a standépítésekkel járó munka. A tréning nagyon hatékonyan mutatta meg számunkra, hogy már néhány egyszerű, akár egyedül és bárhol gyakorolható technikával is csökkenthetjük a testiünkre nehezedő nyomást, és élhetünk fájdalom nélkül, egészségesebben. Jómagam a tárgyalási stratégiákban tudom hatékonyan használni azt a szemléletet, amelyet a tréningen megismertünk.

Seidl Róbert, ügyvezető, Effekt Marketing Kft.

Cégünk a vagyonvédelem területén tevékenykedik, amelynek a mentális önvédelem talán a legfontosabb eleme. Az önvédelem végül is helyes önismerettel kezdődik, és azszal a képességgel erősödik, hogy mással szemben - de nem ellene! – vagyunk képesek kiállni önmagunkért. Helyes tartás, helyes kisugárzás – ehhez kaptunk receptet a tréningen.

Harazin Béla, ügyvezető, Bit Security Kft.

“Nagyon hálásak vagyunk, hogy részt vehettünk a két napos tréningen. Szakmailag és emberileg is olyan szolgáltatást, figyelmet és szakértelmet kaptunk, mellyel nem minden nap találkozhatunk. Leginkább az tetszett, hogy a 15 fős csoportunkban a teljesen különböző beállítottságú emberekből a bölcs irányításnak, türelemnek köszönhetően egy támogató csapat, egy bátorító közösség, azaz egy egység jött létre.

A tréning felépítésének koncepciója – testiünk fejlesztése fizikai és lelki síkon is párhuzamosan – egy nagyon jól átgondolt, hatékony kombináció, hiszen nem „csak” egy tanúsítványt kaptunk (amely szintén nem lhanyagolható), hanem valódi tartalmat is.:) Többen úgy foglalták össze, hogy motiváló volt számukra a két nap, és szeretnének jobban belemélyedni a témába, azaz ösztönző batással voltatok ránk, és ez remek! ...”

Balla Zsanett, ITSH

Soft Skill Advanced Business Team



Szilvási Gabriella ACC (NLP és Soft Skill Tréner)

NLP Mester és Tréner, 10 éves tréneri és coaching tapasztalattal. Az ICF nemzetközi coach szervezet akkreditált coach-a. A Soft Skill Akadémia megalapítója és vezető tréner. 10 év multinacionális környezetben szerzett értékesítési vezetői tapasztalat után döntött úgy, hogy szenvedélye lesz a szakmája, és ezentúl másokat is a változás művészetében támogat. Küldetése, hogy megmutassa: a változás lehet könnyed és gyors. Trénerként is a gyors és hatékony eszközöket keresi, így bukkant az FMT-re is, amit leginkább a testi szintre lefordított NLP-nek tart.



Somogyvári Szabolcs (FMT vezető tréner)

FMT alapító. A módszert 25 év harcművészeti kutatás nyomán fejlesztette ki, mert rádöbbsent, hogy a harci gyakorlás mélyebb tanulságait levonva, a formákból a harci eszköztárat kivonva olyan technikát, gyakorlati módszertkapunk, amely mélysége és lényegretörő volta miatt szinte bármely élethelyzethez alkalmazható, legyen az a spirituális önfejlesztés, az élsport, a hétköznapi egészségmegőrzés vagy az üzleti kommunikáció. Bővebben: freemovingtechnique.hu

training@invocatio.hu

+36 70 4556769

1138 Budapest, Tomori köz 6.