

A man with short, dark hair and a light beard is sitting at a table. He is wearing a light blue button-down shirt. He is looking down and to the side with a thoughtful expression. His right hand is resting on his chin. In the foreground, there is a white cup of coffee on a saucer. The background is a bright, out-of-focus interior space with large windows and some greenery.

TRÉNINGPORTFÓLIÓ

ONLINE ÉS OFFLINE TRÉNINGEK

ONLINE TRÉNINGEK

Online készségfejlesztéseinket egy professzionális online classroomban valósítjuk meg, mely valódi párbeszédre, páros és kiscsoportos munkára ad lehetőséget.

Oktatási célra fejlesztett digitális platformunk professzionális környezetet nyújt a gyakorlatcentrikus készségfejlesztéseknek, mely kollaboratív munkán, ingergazdag gyakorlatokon és tapasztalati tanuláson nyugszik.

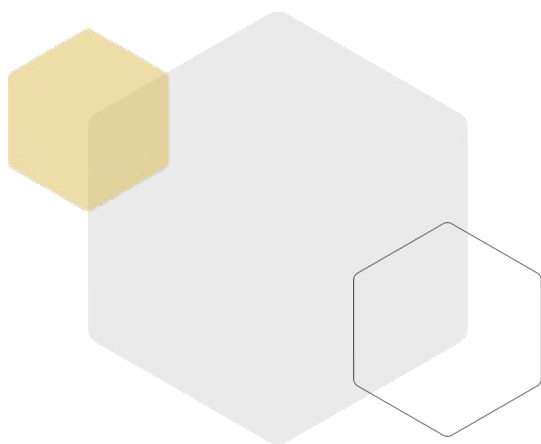


OFFLINE TRÉNINGEK

A tréningek előkészítése során olyan aktív részvételt igénylő tematikákat dolgozunk ki, melyek fókuszában a tapasztalati tanulás áll. A tréningek során megjelennek a workshop-okat idéző moderált együtt gondolkodások, csoportos és páros gyakorlatok, brainstorming-ok.

A gyakorlatorientált megközelítésnek köszönhetően a résztvevők felismeréseket tesznek saját működésükre, a megszerzett tudást így könnyebben tudják mindennapjaikhoz kapcsolni és beépíteni a gyakorlatba.

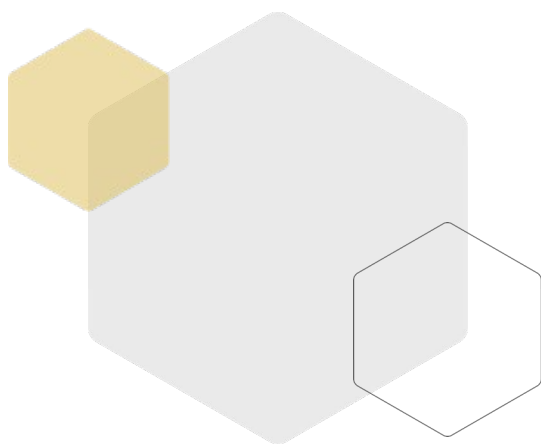




VEZETŐFEJLESZTÉS

valoro
CONSULTING

- Vezetői szerep és önismeret, vezetői énkép
- Hatékony csapat-menedzsment
- Csapatok és egyének motiválása
- Interjútechnika
- Vezetői kommunikáció és konfliktus-kezelés
- Vezetői coaching és mentoring technikák
- Változás- és krízis-menedzsment
- Vezetői energia-menedzsment



VEZETŐFEJLESZTÉS

- Időgazdálkodás vezetőknek
- Stressz-menedzsment és életvitel
- A.C.T. as a Leader
- Eredményes tudásmenedzsment és mentoring technikák
- Hatékony meeting
- Problémamegoldás és döntéshozatal
- Támogató visszajelzés
- Teljesítménymenedzsment és motiváció



VEZETŐFEJLESZTÉS

Vezetői önismeret és szerep, vezetői énkép

CÉL

Saját magunk ismeretének folyamatos mélyítése, elakadásaink és ösztönzőink tudatosítása, másokra gyakorolt hatásunk azonosítása, önreflektív képességünk fejlesztése mind-mind ahhoz segít hozzá, hogy stabil, (ön)tudatos vezetőként kiszámítható jelenlétet biztosítsunk csapatunk, szervezetünk számára.

A képzés bizalmi légkört, titoktartást és önreflektív gyakorlatokat ígér, hogy valódi önismereti mélységekre legyen lehetősége a résztvevőknek.

MÓDSZERTAN

A tréninget a vezetői csapat kérdései, tapasztalatai mentén szabjuk testre, de jellemzően az alábbi eszközökkel dolgozunk:

- önismereti csoportban, egyéni eszközök
- pszichodramatikus eszközök
- személyre szabott, reflektív gyakorlatok
- A.C.T. – színészek közreműködésével élő helyzetek megteremtése

VÁRHATÓ EREDMÉNY

Fókuszok:

- vezetői stílusok, szerepek, vallott és követett értékek
- vezetői önarckép
- személyes kérdések, dilemmák, félelmek, kételyek

Eredmények:

- önreflexió fejlesztése, önazonos vezetői szerep kialakítása
- tudatos, kiegyensúlyozott, stabil vezetői jelenlét fejlesztése
- konkrét vezetői kérdések, elakadások, dilemmák feltérképezése



A.C.T. MÓDSZERTANNAL
Helyzetgyakorlatok színészekkel



VEZETŐFEJLESZTÉS

Hatékony csapatmenedzsment

CÉL

A tréning fókuszában a csapat, a csapatmunka és a menedzselés során a csapatban betöltött szerepek figyelembe vétele áll. Cél olyan eszközöket elsajátítani, melyek segítségével hatékonyabbá tehető a csapatmunka, eredményesebb az információáramlás. Foglalkozunk a vezetői személyiséggel és a konkrét vezetői helyzetekkel, eszközökkel is.

MÓDSZERTAN

Jellemzően az alábbi eszközökkel dolgozunk, de a résztvevők előzetes megkérdezése mentén szabjuk testre a képzést:

- konkrét csapatanalízis
- nehéz helyzetek szimulálása
- saját élmény és reflexió általi vezetői eszköztár bővítés
- egyéni feladatok, csoportos megosztások

VÁRHATÓ EREDMÉNY

Fókuszok:

- csapatvezetői eszköztár, új lehetőségek azonosítása
- csapatok dinamikájának megértése
- saját vezetői működésre való reflektálás

Eredmények:

- vezetői eszköztár tudatos bővítése, alkalmazása
- biztonságos környezetben érzékeny, tudatos, reflektív vezetői attitűd kialakulása



VEZETŐFEJLESZTÉS

Csapatok és egyének motiválása

CÉL

Vezetőként ismert, hogy a motivált csapattagok egymást ösztönzik és mind egyénileg, mind csapat szinten hatékonyabb, eredményesebb munkára képesek. A tréning célja, hogy segítse a vezetőt a motivációs szint egyéni és csapat szintű azonosításában, illetve annak tudatos, egyénre és csapatra szabott kezelésében..

MÓDSZERTAN

Jellemzően az alábbi eszközökkel dolgozunk, de a résztvevők előzetes megkérdezése mentén szabjuk testre a képzést:

- konkrét csapatanalízis
- saját élmény általi motivációs eszköztár bővítés
- nehéz motivációs helyzetek szimulálása
- esettanulmányok (videók)
- A.C.T. – színészek közreműködésével élő helyzetek megteremtése

VÁRHATÓ EREDMÉNY

Fókuszok:

- motiváció dinamikájának, tényezőinek megértése
- vezetők kulcs-szerepének megértése
- csoportdinamikai alapkérdések tisztázása
- motivációs technikák összegyűjtése, gyakorlása, fejlesztése

Eredmények:

- vezetői motivációs eszköztár bővítése és tudatos használata
- munkatársak motivációinak felismerése és egyéni kezelése
- konkrét (nehéz) motivációs helyzetek elemzése, kezelése



A.C.T. MÓDSZERTANNAL
Helyzetgyakorlatok színészekkel



VEZETŐFEJLESZTÉS

Interjútechnika

CÉL

Vezetőként könnyen szembesülhetünk azzal a helyzettel, hogy egy új kolléga felvétele és kiválasztása ránk hárul. A leendő munkatársakkal az interjúk során általában csak egy órára találkozunk, így érdemes ezt az időt minél jobban kihasználni.

A tréning a hatékony interjútechnika elemeit veszi sorra, hogy egy magabiztosan felépített interjúval valós benyomást szerezhessünk a jelöltekről, és megfelelő döntést hozhassunk arról, kit veszünk fel kollégának.

MÓDSZERTAN

A tréninget a vezetői csapat kérdései, tapasztalatai mentén szabjuk testre, de jellemzően az alábbi eszközökkel dolgozunk:

- gyakorlati beépítés, interjú szimuláció
- szituációs játékok nehéz helyzetekkel
- egyénre szabott felkészítés

VÁRHATÓ EREDMÉNY

Fókuszok:

- munkakör-specifikus felkészülés az interjúkra
- hatékony kérdezéstechnika és aktív figyelem
- jelöltek reális értékelése

Eredmények:

- magabiztosabb vezetői kommunikáció
- készség sok és hasznos információ megszerzésére
- döntéshozatali készség fejlődése



VEZETŐFEJLESZTÉS

Vezetői kommunikáció és konfliktuskezelés

CÉL

A magabiztosság, határozottság és hitelesség elsősorban a kommunikáción keresztül érvényesül, tehát ennek fejlesztése, tudatosabb működtetése a betöltött szerepkör erősítésének eszköze. Mindemellett a képzés olyan elemei, mint a konstruktív érdekvényesítés, a hatékony delegálás, a fejlesztésorientált visszajelzés vagy a konfliktuskezelés mind növeli a hatékony és eredményes vezetői munkavégzést is.

MÓDSZERTAN

A tréninget a vezetői csapat kérdései, tapasztalatai mentén szabjuk testre, de jellemzően az alábbi eszközökkel dolgozunk:

- szituációs gyakorlatok
- best practice-ek megosztása
- saját élményen (és visszajelzésen) keresztüli készségfejlesztés
- A.C.T. – színészek közreműködésével élő helyzetek megteremtése

VÁRHATÓ EREDMÉNY

Fókuszok:

- professzionális visszajelző technikák
- konfliktuskezelési módszerek
- asszertív kommunikációs eszköztár bővítése

Eredmények:

- eredményesebb, konstruktívabb kommunikáció
- követendő példa a csapat számára
- kultúrafejlesztés
- viselkedésváltozást előmozdító visszajelzések



A.C.T. MÓDSZERTANNAL
Helyzetgyakorlatok színészekkel



VEZETŐFEJLESZTÉS

Vezetői coaching és mentoring technikák

CÉL

A vezetői szerep része a kapcsolatok építése a beosztottakkal, melyhez nagyszerű támogató, fejlesztő eszközöket adnak a coaching és mentoring technikák. A képzés során a résztvevők megismerik, hogy mikor melyiket érdemes használni, mi a céljuk és mitől működnek. Ennek köszönhetően a tréning az utódlástervezéshez, vagy más, beosztottak fejlesztéséhez kötődő helyzethez is muníciót ad.

MÓDSZERTAN

Elsősorban az alábbi eszközökkel dolgozunk majd:

- saját coaching élmény
- kérdezéstechnika: milyen típusú kérdések mikor működnek
- mentoring technikák: árnyékmódszer, kísérletek, stb.
- mentoring gyakorlása szerepjátékok segítségével
- coaching, mentoring gyakorlása szerepjátékok segítségével

VÁRHATÓ EREDMÉNY

Fókuszok:

- coaching és mentoring azonosságai és különbségei
- coaching, mentoring technikák fejlesztése
- utódláskezelés kérdése, dilemmái

Eredmények:

- tudatos utódlás- és tehetségmenedzsment
- változatosabb vezetői eszköztár
- megerősítő vezetői példa kultúrafejlesztés



VEZETŐFEJLESZTÉS

Változás- és krízismenedzsment

CÉL

Számos vezető életében a változás már maga az állandóság, hiszen annyira sok minden alakul a gazdasági-, politika-, szervezeti környezetet tekintve. A képzés a változások dinamikájával, a lehetséges változáskezelési stratégiákkal, a tudatos tervezéssel, a hatékony kommunikációval, a krízisek lehetséges feloldásával és mindemellett a vezetői szereppel foglalkozik.

MÓDSZERTAN

A tréninget a vezetői csapat kérdései, tapasztalatai mentén szabjuk testre, de jellemzően az alábbi eszközökkel dolgozunk:

- esetmegoldás: válsághelyzet kezelésének lépései
- saját élményű helyzetgyakorlat: pl. kommunikáció, ellenálláskezelés
- önreflektív eszközök
- best practice-ek megosztása

VÁRHATÓ EREDMÉNY

Fókuszok:

- a változási folyamat főbb szakaszai, jellegzetességei
- a változás kommunikációja, ellenállás kezelése
- személyes vezetői stabilitás megőrzése krízishelyzetekben

Eredmények:

- tudatos változáskezelés lépéseinek elsajátítása
- változásvezetési kockázatok feltárása
- eszközök a változásvezetési nehézségek és a krízisek kezelésére



VEZETŐFEJLESZTÉS

Vezetői energiamenedzsment



CÉL

A figyelem- idő- és energia tudatos, hatékony szervezése nem csak a vezető saját szerepének eredményességét növeli, de jó példát mutat a csapatának és ezen keresztül akár a teljes szervezetnek is. Hogyan delegálhatunk hatékonyabban?

Mikor milyen energiaszinten működünk és ahhoz milyen feladatokat érdemes vállalnunk? Mit tehetünk akár napközben azért, hogy energiáinkat jól használjuk, illetve feltöltődjünk? Válaszok a képzésen!

MÓDSZERTAN

A tréninget a vezetői csapat kérdései, tapasztalatai mentén szabjuk testre, de jellemzően az alábbi eszközökkel dolgozunk:

- öndiagnózis
- saját élmény: feltöltődést, energizálást nyújtó gyakorlatok
- életvezetési módszerek, eszközök
- best practice-ek megosztása

VÁRHATÓ EREDMÉNY

Fókuszok:

- személyes jóllét jelentőségének tudatosítása
- idő- és energiagazdálkodás, delegálás fejlesztése
- hatékonyságnövelés, feltöltődés munka közben

Eredmények:

- kiegyensúlyozott vezetői jelenlét
- hatékonyabb időgazdálkodás, priorizálás
- példaértékű munka-magánélet egyensúly



VEZETŐFEJLESZTÉS

Időgazdálkodás vezetőknek

CÉL

A tréning fókuszában legszűkebb erőforrásunk, az idő és annak beosztása, tervezése, menedzselése áll.

Cél, hogy praktikus eszközök elsajátításán keresztül váljunk hatékonyabbá akár a vezetői munkában, akár a magánéletünkben azáltal, hogy tudatosabban figyelünk arra, hogy mire és pontosan mennyi időt érdemes szánni.

MÓDSZERTAN

A tréninget a csapat kérdései, tapasztalatai mentén szabjuk **testre, de jellemzően az alábbi eszközökkel dolgozunk:**

- öndiagnózis
- vezetői időgazdálkodási módszerek, eszköztár
- best practice-ek megosztása

VÁRHATÓ EREDMÉNY

Fókuszok:

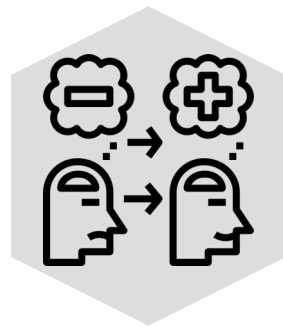
- az időhöz való viszonyulás tényezőinek megértése
- vezetői időablók azonosítása és kezelése task-management és delegálás

Eredmények:

- hatékonyabb, tudatos időfelhasználás, prioritizálás
- kiegyensúlyozott jelenlét a vezetői munkában
- konkrét, jól működő eszközök alkalmazása



*Gemifikált e-learning
elérhető a témában*



VEZETŐFEJLESZTÉS

Stresszmenedzsment és életvitel

CÉL

Talán fel sem tűnik, hogy mennyi helyzetben van jelen a stressz. Fontos különbséget tenni a hasznos és a káros stresszorok között, valamint hogy tudjuk azokat kezelni nap mint nap a stresszhelyzetben, és azt követően is.

A képzés olyan eszközökkel dolgozik, melyek használata bevezethető a mindennapokba, akár már másnaptól!

MÓDSZERTAN

Williams Életképességek Program eszközei, melynek módszertanát a Duke Egyetem (Durham, NC, USA) vezető szakemberei dolgozták ki, több évtizedes tapasztalatok és a stresszkutatás legfrissebb eredményeinek felhasználásával. Eszközök, melyek segítenek a stressz megelőzésében, a kialakult helyzet során annak kezelésében, illetve hosszabb távú feloldásában.

VÁRHATÓ EREDMÉNY

Fókuszok:

- pozitív és negatív hatású stresszorok azonosítása
- stresszkezelési és megelőzési technikák elsajátítása saját élményen keresztül

Eredmények:

- tudatosabb stresszkezelés
- a jó stressz hasznosítása
- konkrét stresszhelyzetek kezelése, megoldása



A.C.T. MÓDSZERTANNAL
Helyzetgyakorlatok színészekkel



VEZETŐFEJLESZTÉS

A.C.T. as a Leader

CÉL

Vezetőként mindennapi feladat a nehéz helyzetek kezelése, a felelősségteljes döntéshozatal, a beosztottak vezetése. Gyakran jönnek olyan kérdések, elakadások, dilemmák, melyeket jó lenne „átrágni”, sőt, akár kipróbálni az éles helyzet előtt. A képzés épp erre ad lehetőséget: egészen konkrét vezetői helyzetek megélése, feldolgozása, ötlet- és visszajelzés gyűjtés a többiektől.

MÓDSZERTAN

Active Competence Training, melynek során az alábbi eszközökkel dolgozunk:

- színészi közreműködés
- szituációs gyakorlatok (konkrét vezetői helyzetek)
- szerepjátékok
- pszichodráma-eszköztár
- a tréning teljes programja egyénre és csapatra szabható

VÁRHATÓ EREDMÉNY

Fókuszok:

- vezetői kommunikáció fejlesztése
- vezetői spontaneitás, reakció fejlesztése
- vezetői nehéz helyzetek megoldása

Eredmények:

- konkrét, személyes vezetői helyzetek kezelése, megoldása
- visszajelzéseken keresztül a vezetői működés fejlesztése
- improvizáció, kreativitás fejlesztése
- fejlesztendő készségek gyakorlása



A.C.T. MÓDSZERTANNAL
Helyzetgyakorlatok színészekkel



VEZETŐFEJLESZTÉS

Eredményes tudásátadás és mentoring technikák

CÉL

A vezetői utánpótlás, illetve a tehetségmenedzsment fontos támogató rendszere a tudásmenedzsment és a mentoring program. A tudás eredményes átadásához fontos tudatosítani, mi magának a folyamatnak a haszna, illetve hogy hogyan lehet ezt hatékonyan csinálni.

MÓDSZERTAN

Elsősorban az alábbi eszközökkel dolgozunk a tréning során:

- saját élmény és reflexió általi vezetői eszköztár bővítés
- egyéni feladatok, csoportos megosztások
- mentoring technikák: árnyékmódszer, kísérletek stb.
- mentoring gyakorlása szerepjátékok segítségével

VÁRHATÓ EREDMÉNY

Fókuszok:

- tanulási stílusok és tudáscsatornák beazonosítása, ehhez illeszkedő eszközök megismerése
- a mentori szerep és felelősség tudatosítása

Eredmények:

- mentori technikák megfelelő használata
- a mentorálás aktív gyakorlására és a fejlesztő tevékenység sikeres megvalósítására való felkészültség



VEZETŐFEJLESZTÉS

Hatékony meeting

CÉL

A vezetői munkában jelentős szerep jut a megbeszéléseknek, ezért elengedhetetlen a hatékony megbeszélésvezetés és -szervezés technikájának elsajátítása. A képességek a tudatos felkészülés, megfelelő moderáció, és az alkalmazott vezetési technikák révén fejleszthetők.

MÓDSZERTAN

A tréninget a vezetői csapat kérdései, tapasztalatai mentén szabjuk testre, de jellemzően az alábbi eszközökkel dolgozunk:

- testreszabott, a szervezet megbeszéléseinek sajátosságait tükröző szimuláció
- saját helyzetek elemzése szituációs gyakorlatokon keresztül
- nehéz meeting helyzetek megoldásának gyakorlása

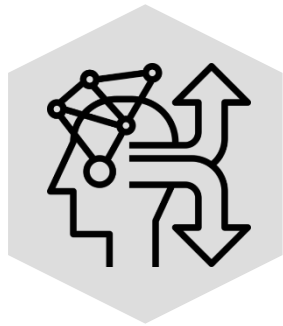
VÁRHATÓ EREDMÉNY

Fókuszok:

- célzott megbeszélés vezetési eszköztár kialakítása
- a problémaelemző és megoldás központú megbeszélések vezetési technikáinak elsajátítása
- a csoport kézben tartása a megbeszélés során
- virtuális meetingek vezetése

Eredmények:

- váratlan vagy vitás helyzetek, nehéz résztvevők, kényes kérdések kezelési technikáinak elsajátítása,
- a résztvevők bevonásának képessége



VEZETŐFEJLESZTÉS

Problémamegoldás és döntéshozatal

CÉL

A képzés fókuszában az üzleti problémák kezelési technikáinak megismerése és elsajátítása áll. A célok között szerepel tudatosítani az üzleti döntési dilemmák elemeit, a döntéshozatali technikákat, a döntési helyzeteket modellezni, betekinteni a problémamegoldás és a döntéshozatal pszichológiájába.

MÓDSZERTAN

A tréninget a vezetői csapat kérdései, tapasztalatai mentén szabjuk testre, de jellemzően az alábbi eszközökkel dolgozunk:

- best practice-ek megosztása
- saját élményen (és visszajelzésen) keresztüli készségfejlesztés
- esettanulmányok

VÁRHATÓ EREDMÉNY

Fókuszok:

- problémamegoldási technikák
- döntéshelyzetek befolyásolása
- döntéshozatali módszertanok

Eredmények:

- a döntési helyzetek felismerése, kezelése
- döntéshozatali eljárások tudatos alkalmazása
- eredményesebb döntési stratégiák alkalmazása



VEZETŐFEJLESZTÉS

Támogató visszajelzés

CÉL

Vezetőként rendkívül fontos és felelősségteljes feladat a visszajelző beszélgetések megvalósítása. Azt tapasztaljuk, hogy ezek akkor a legsikeresebbek és akkor eredményeznek tartós fejlődést, ha konstruktív módon, a megfelelő kommunikációs eszköztár birtokában tesszük. Tréningünk abban nyújt támogatást, hogy saját élményeken, élő helyzeteken keresztül ismerjék meg a vezetők a coaching típusú visszajelzés előnyeit, annak jelentőségét munkatársaik fejlesztésben.

MÓDSZERTAN

A tréninget a vezetői csapat kérdései, tapasztalatai mentén szabjuk testre, de jellemzően az alábbi eszközökkel dolgozunk:

- szituációs gyakorlatok, esettanulmányok
- A.C.T. – színészek közreműködésével élő helyzetek megteremtése
- Kiscsoportos munka
- Interaktív tréning gyakorlatok,

VÁRHATÓ EREDMÉNY

Fókuszok:

- Visszajelzés adásának lépései
- Kérdezéstechnika
- Megértés kölcsönösségének ellenőrzése

Eredmények:

- A visszajelzés adásra és fogadásra való érzékenyítés vezetői és munkatársi szempontból
- Fejlesztő típusú attitűd elsajátítása
- Visszajelző beszélgetést támogató kommunikációs eszközök elsajátítása, (kérdéstechnika, aktív figyelem, bizalmi légkör kialakításának feltételei, megértés ellenőrzése stb.)



A.C.T. MÓDSZERTANNAL
Helyzetgyakorlatok
színészekkel



VEZETŐFEJLESZTÉS

Teljesítménymenedzsment és motiváció

CÉL

A teljesítménymenedzsment professzionális működtetésének megalapozása serkenti a folyamatos vezetői visszajelzések adását, hatékonyabbá teszi a teljesítményértékelő, célkitűző beszélgetéseket, illetve fokozza az egyéni- és csapatszintű teljesítményt.

MÓDSZERTAN

Elsősorban az alábbi eszközökkel dolgozunk majd:

- nehéz helyzetek szimulálása
- A.C.T. – színészek közreműködésével élő helyzetek megteremtése
- saját élmény és reflexió általi vezetői eszköztár bővítés
- egyéni feladatok, csoportos megosztások

VÁRHATÓ EREDMÉNY

Fókuszok:

- célkitűzés és nyomon követés kapcsolata, szerepe az értékelésben
- vezetői szerep a teljesítményben
- a teljesítménymenedzsment vezetői eszköztára

Eredmények:

- a fejlesztő fókuszú értékelő beszélgetések hasznának megismerése
- saját vezetői kommunikációs eszközök kialakítása



MIBEN HISZÜNK

VALORO

A Valoro jelentése érték (eszperantó). Hiszünk abban, hogy egy szervezet életében a legfőbb érték az ember.

Ezért az a célunk, hogy az ügyfelekkel való együttműködéseink során rövid távon érzékelhető, a gyakorlatban is működő egyéni fejlődést érjünk el, melynek eredménye hosszú távon az üzleti érték növekedése.

Fejlesztéseink során az ügyfél szakmai megismerésén túl fontosnak tartjuk a közvetlen, bizalmi kapcsolat kialakítását is, hogy a bevonásuk által közösen, minél egyedibb, személyre szabottabb tervet állíthassunk össze.



valoro

CSAPATUNK

Holics András



Illés Kata



Fekete Gabriella



Pekár Dóra



Nagy Veronika



Tánczos Zsuzsa



Kavcsák Réka



Lovas Szabolcs



Markó János



Bognár Dorottya



Dénes Andrea



Hulik Bernadett

CSAPATUNK



Halász Ágnes
tréner



Alföldi Kata
tanácsadó, tréner, coach



Argalász Attila
tréner, coach



Csősz Ildikó
tréner, coach



Izsák Anna
tanácsadó



Jánossy Bence
tréner



László-Varga Zsuzsa
tanácsadó



Mészáros Aranka
tréner



Egressy Viktor
tréner



Szabó Marcell
tréner



Kovács Eszter
tanácsadó



Vadas János



Vári Detre
tréner



Németh János
tanácsadó



Urbán Andrea
színész



Szöllősi Tas
színész



Bodor Géza
színész



Ficzer Béla
színész