



Képzési katalógus 2026

Online minikurzusok, nagykurzusok és vezetőképző programjaink



Kommunikáció



Önismeret



Vezetés

Cégbemutató: A flow4learning



Mi itt a Flow-nál **több mint húsz éve foglalkozunk tréningekkel és tanácsadással**, és ezt a tapasztalatot ma már az új, **dinamikus módszerekkel** ötvözzük. Az a célunk, hogy a tanulási folyamat minél hatékonyabb, rugalmasabb és modernebb legyen. Ehhez ma már óriási lehetőséget nyújt a **digitális eszközök** használata.

Kommunikáció



A **flow4learning a Flow digitális üzletága**: online programjainkon tanulni lehet tőlünk **önismeretről, kommunikációról és konfliktuskezelésről**, vagy arról, hogy hogyan lehet valaki igazán **sikerés vezető**.

Önismeret



A minél hatékonyabb, **rugalmasabb és modernebb tanulási folyamatban hiszünk**. **Napi kapcsolatban vagyunk a tanulóinkkal**, meghallgatjuk a visszajelzéseiket, és ezek alapján folyamatosan fejlesztjük kurzusainkat.

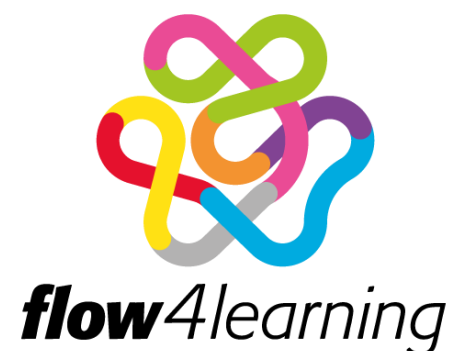
Vezetés



Online programjainkat kiegészítjük **munkafüzetekkel**, feladatokkal, kvízekkel, hogy a videók megnézése mellett a gyakorlás is segítse a tanultak beépítését a mindennapokba.

A flow4learning számokban

- ✓ Jelenleg 11 nagykurzus és 24 minikurzus
- ✓ Készülőben 2 nagykurzus és 2 minikurzus
- ✓ 1089 tanuló
- ✓ 577 tanuló által elvégzett kurzus, további 1235 kurzus folyamatban
- ✓ Összesen 7 hónap és 2 nap tanulási idő
- ✓ 587 kiosztott oklevél
- ✓ Kurzusainkra minimum 88%-os értékelés (szakmai tartalom)
- ✓ Oktatóinkra minimum 92%-os értékelés (oktatók felkészültsége és előadásmód)



- ✓ *Felhasználóbarát tanulói felület*
- ✓ *Modern tartalom és kivitelezés*
- ✓ *Élvezetes videók, hiteles oktatók, többféle segédanyag*
- ✓ *Kiváló eredmények és referenciák*

Küldetésünk

Küldetésünk, hogy **vonzóvá, örömtelivé** tegyük a tanulást és videós anyagaink segítségével bárhol, bárki számára elérhető legyen a tudás.

Sokrétű módszertan

Kurzusainkban a hangsúlyt arra helyezzük, hogy tanulóink könnyen be tudják építeni a mindennapokba a tudást. Ezért a videók mellett munkafüzet, kvíz, gyakorlatok, gyakorló feladatokkal segítjük a tanulást.

Folyamatos fejlesztés

Kurzusainkat a visszajelzések alapján folyamatosan fejlesztjük. Jelenleg feliratokat készítünk a videóinkhoz, illetve további példákkal tesszük szemléletessé a tananyagokat.

*Mentorált online
vezetőképző programjaink*



8 HETES PROGRAM

Sikeres vezető



2 hónapos mentorált online képzés, amelynek során (3 nagy modulon keresztül) felvértezünk azokkal a nélkülözhetetlen kommunikációs és egyéb vezetői kompetenciákkal, amelyek elsajátítása a saját bőrödön megtapasztalva évekbe telhet. Minden héten egy-egy óra ÉLŐ konzultáción vehetsz részt, amin oktatóink válaszolnak a kérdéseidre, és közösen feldolgozzátok saját eseteiteket is. A konzultációk online zajlanak és felvételről bármikor visszanezhetők.

Önismeret



Feldolgozott témák:

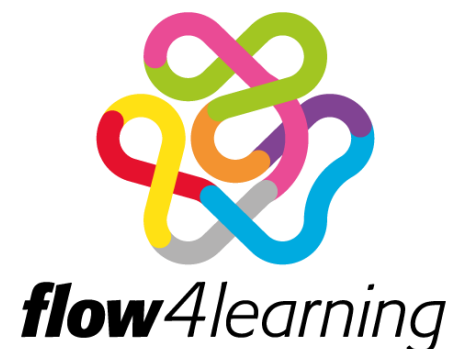
- Hogyan vállaljunk felelősséget mások munkájáért?
- Miről szól a vezetői szerep?
- Praktikus tudás a vezetés, kommunikáció, motiválás terén

Vezetés



Kinek ajánljuk? Frissen kinevezett vagy leendő vezetőknek.

[Megnézem az ajánlót!](#)



A képzés felépítése

(2 hónapos mentorált program, 3 modul, hetente 1 óra ÉLŐ konzultációval)

1. **Modul: Vezetői szerep és önismeret**
(3 ÉLŐ konzultációval, beküldendő feladattal és letölthető munkafüzetrel)
2. **Modul: Konfliktuskezelés hatékonyan**
(3 ÉLŐ konzultációval, beküldendő feladattal és letölthető munkafüzetrel)
3. **Modul: Hogyan motiváljak másokat?**
(3 ÉLŐ konzultációval, beküldendő feladattal és letölthető munkafüzetrel)

Időigény: 2-3 óra hetente

Képzés típusa: online

Képzés létszáma: korlátlan

Képzés nyelve: magyar

Képzés költsége: 550 EUR / fő



Résztevőnk mondta

„Nagyon köszönöm a Vezetői Önismeret során kapott sok-sok ismeretet, támogatást, és a nagyon jó hangulatú live alkalmakat! Nagy érdeklődéssel várom a következő felvonást!”



Tippek gyakorláshoz

Rajzold meg a vezetői szerepeid térképét, és erősítsd meg a hiányzó szerepeket! Írj én-üzenetet egy meglévő konfliktus kapcsán, és a kurzus során visszajelzést kapsz rá az oktatótól.



Így alkalmazd a mindennapokban

Kérj visszajelzést kollégáidtól a vezetői működésedre vonatkozóan. Kommunikálj másokkal úgy, hogy figyelsz a motivációs szükségletükre, és figyeld meg, hogy hogyan hat ez rájuk!

8 HETES PROGRAM

Kiegyensúlyozott vezető



2 hónapos mentorált online képzés, amelynek során (3 nagy modulon keresztül) felvértezünk azokkal a nélkülözhetetlen kommunikációs és egyéb vezetői kompetenciákkal, amelyek elsajátítása a saját bőrödön megtapasztalva évekbe telhet. Minden héten egy-egy óra ÉLŐ konzultáción vehetsz részt, amin oktatóink válaszolnak a kérdéseidre, és közösen feldolgozzátok saját eseteiteket is. A konzultációk online zajlanak és felvételről bármikor visszanezhetők.

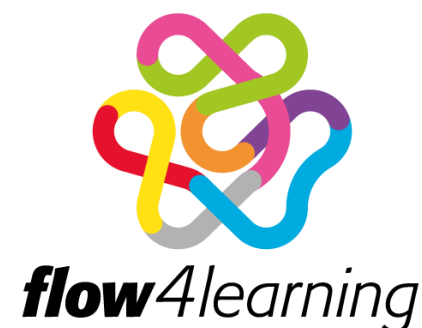
Önismeret



Vezetés



[Megnézem az ajánlót!](#)



Feldolgozott témák:

- Hogyan kezeld hatékonyan és sikeresen a mindennapi vezetői kihívásokat?
- Hogyan tudjuk elérni, hogy mindenki tegye a dolgát, és közben a legtöbbet hozzuk ki munkatársainkból?
- Hogyan tudjuk elérni, hogy több időnk jusson a stratégiai vezetői feladatokra?

Kinek ajánljuk?

Frissen kinevezett vagy már gyakorló vezetőknek, akik szeretnék elsajátítani a nehéz helyzetek kezelését is.

A képzés felépítése

(2 hónapos mentorált program, 3 modul, hetente 1 óra ÉLŐ konzultációval)

1. **Modul: Miből lesz az empowerment?**
(3 ÉLŐ konzultációval, beküldendő feladattal és letölthető munkafüzetrel)
2. **Modul: Vezetni tartósan zord körülmények között – Shackleton öröksége ma**
(3 ÉLŐ konzultációval, beküldendő feladattal és letölthető munkafüzetrel)
3. **Modul: Energizáló vezető**
(3 ÉLŐ konzultációval, beküldendő feladattal és letölthető munkafüzetrel)

Időigény: 2-3 óra hetente

Képzés típusa: online

Képzés létszáma: korlátlan

Képzés nyelve: magyar

Képzés költsége: 550 EUR / fő



Résztevők mondta

„Az oktatók nagyon kedvesek, képzettek, minden helyzetben tudtak nekünk segíteni! Öröm volt velük a munka!”



Tippek gyakorláshoz

Gondold át tudatosan, melyik beosztottad milyen vezetési stílust igényel. Értékelj magad a Schackleton-modell 5 dimenziója mentén vezetőként, és azonosítsd, mire érdemes jobban odafigyelned.



Így alkalmazd a mindennapokban

Készíts delegálási akciótervet és valósítsd is meg! Adj több olyan visszajelzést, ami a sikerekre irányítja a figyelmet! Tegyél fel olyan kérdéseket, ami az erőforrásokat hangsúlyozza!

Nagykurzusok



6-8 óra tanulás

Önállóan, saját tempóban végezhető

*Időigény: 8-9 óra**Képzés típusa: online**Képzés létszáma: korlátlan**Képzés nyelve: magyar**Képzés költsége: 89 EUR/ fő*

A kurzus során kipróbált módszereket sajátíthatsz el a célkitűzésre, prioritizálásra és a halogatás leküzdésére. Pszichológiai háttérrel és gyakorlati példákkal segítünk, hogy ne csak tervezd, hanem cselekedj is.

Kinek ajánljuk?

Neked szól a képzés, ha vezetőként vagy munkatársként dolgozol:

- Vannak céljaid, de nehezen haladsz velük
- Szeretnél hatékonyabban és tudatosabban dolgozni.
- Gyakran halogatsz, és ez visszafog az eredményeidben.

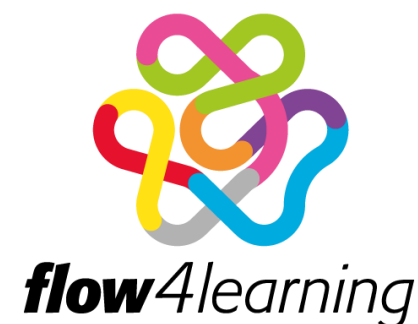
Önismeret



A képzés felépítése

(90 perc videó, 8 fejezet, 35 lecke, 1 letölthető munkafüzet)

- I. Üdvözlünk a képzésen
- II. Az eredményesség nyomában
- III. Célok megalapozása
- IV. Célok felállítása
- V. Célok kiválasztása
- VI. Győzd le az akadályokat
- VII. Hogyan leszel Te eredményes?
- VIII. Záró gondolatok



Résztevőnk mondta

„Régóta kerestem olyan fejlesztést, ami túlmutat az időmenedzsment sablonokon. Ez a kurzus végre segített rendszert vinni a mindennapjaimba úgy, hogy közben nem feszültebb, hanem tudatosabb lettem.”



Tippek gyakorláshoz

Használd heti tervezőt: minden hét elején határozd meg a legfontosabb fókuszpontokat, és tervezd be őket konkrét időblokkokba.



Így alkalmazd a mindennapokban

Fogalmaz világos célokat: akár napindításkor, akár egy meeting előtt – mindig legyen világos, mit szeretnél elérni, és ezt oszd meg másokkal is. Ez segíti a fókuszált működést.

*Időigény: 8-9 óra**Képzés típusa: online**Képzés létszáma: korlátlan**Képzés nyelve: magyar**Képzés költsége: 89 EUR/ fő*

Ez a nagykurzus segít eligazodni az érzelmeid világában, miközben gyakorlati eszközöket ad a kezvedbe a tudatos fejlődéshez. Felfedezheted, hogyan válhatsz hatékonyabbá, empatikusabbá és kiegyensúlyozottabbá.

Kinek ajánljuk?

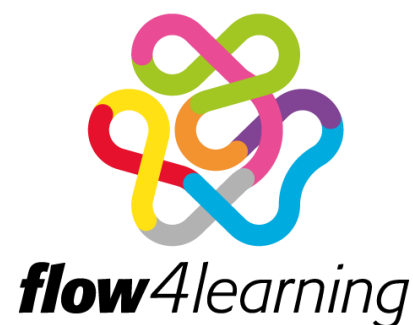
Neked szól a képzés, ha:

- Szeretnél empatikusabb, magabiztosabb, érzelmileg intelligensebb vezető vagy csapattag lenni
- Fontos számodra, hogy megértsd a saját és mások motivációit
- Szeretnéd fejleszteni a kommunikációdát és gördülékenyebbé tenni a csapatmunkát.

Önismeret



[Megnézem az ajánlót!](#)



A képzés felépítése

(150 perc videó, 8 fejezet, 50 lecke, 1 letölthető munkafüzet)

- I. Üdvözlünk a képzésen
- II. Mik az érzelmek?
- III. Az érzelmi intelligencia
- IV. Az EQ 1. területe: érzelmi tudatosság
- V. Az EQ 2. területe: érzelemmenedzsment
- VI. Az EQ 3. területe: társas tudatosság
- VII. Az EQ 4. területe: kapcsolatmenedzsment
- VIII. Záró gondolatok



Résztevőnk mondta

„A képzés során teljesen új szemszögből kezdtem el nézni a saját reakcióimat és a kollégáim viselkedését. A konkrét eszközök segítettek az önreflexióban, rengeteget tanultam magamról”



Tippek gyakorláshoz

Kapcsolódj tudatosan: legyen szó egy megbeszélésről vagy egy hétköznapi csevegésről, próbálj meg valóban jelen lenni – figyelj a másik testbeszédére, hanglejtésére, és reagálj rá érzékenyen.



Így alkalmazd a mindennapokban

Tedd láthatóvá az empátiát vezetőként: például ha valaki hibázik, elsőként kérdezd meg, mi történt – és hogyan tudsz támogatni, hogy tanulni lehessen belőle.



Ez a kurzus a meglévő konfliktusok feloldásában, valamint a konfliktusok megelőzésében nyújt hatékony és praktikus segítséget. A mindennapokban könnyen alkalmazható modellek és technikák gyakorlására is nagy hangsúlyt helyezünk.

Kommunikáció



Kinek ajánljuk?

Vezetőknek, illetve mindenkinek, aki munkaköre, beosztása vagy más társadalmi szerepe révén gyakran kommunikál másokkal.

[Megnézem az ajánlót!](#)



flow4learning

A képzés felépítése

(120 perc videó, 8 fejezet, 45 lecke, 1 letölthető munkafüzet)

- I. Bevezető. Üdvözlünk a képzésen
- II. Én és a konfliktuskezelés
- III. Kié a probléma?
- IV. Amikor nekem van problémám: a konstruktív konfrontálás
- V. Amikor a másiknak van problémája: az értő figyelem
- VI. Amikor nincs probléma
- VII. Hogyan működik ez a való életben?
- VIII. Tanulságok, záró gondolatok

Időigény: 6-8 óra

Képzés típusa: online

Képzés létszáma: korlátlan

Képzés nyelve: magyar

Képzés költsége: 89 EUR/ fő



Résztevők mondta

„Számomra újfajta megközelítése a konfliktus helyzeteknek. Több eddig nem ismert lehetőség az ellentétek oldására. Önismeret lehetősége, ha az ember reálisan próbálja magát látni. Valamilyen hasonló képzésre minden vezetőt köteleznék.”



Tippek gyakorláshoz

Írj én-üzenetet egy meglévő konfliktus kapcsán, és a kurzus során visszajelzést kapsz rá az oktatótól! Gyakorold az adat és az értelmezés szétválasztását!



Így alkalmazd a mindennapokban

Alkalmazd az én-üzenetet és az értő figyelmet a gyakorlatban, és figyeld a hatást!

Időigény: 6-8 óra

Képzés típusa: online

Képzés létszáma: korlátlan

Képzés nyelve: magyar

Képzés költsége: 89 EUR/ fő



Hol tartasz jelenleg vezetői karrieredben? Hová szeretnél eljutni? Mit kell ahhoz tenned, hogy ez megvalósuljon? A képzés végére kidolgozol egy konkrét akciótervet, ami segít feltérképezni ezeket a kérdéseket és megtalálni rájuk a válaszokat.

[Megnézem a kurzust bemutató rövid videót!](#)

Önismeret



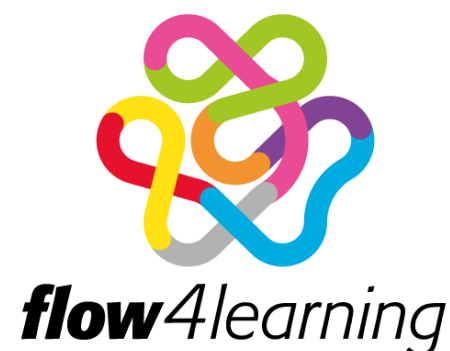
Kinek ajánljuk?

A **Vezetői szerep és önismeret** kurzust frissen kinevezett vagy leendő vezetőknek ajánljuk. A kurzus során a vezetői szerepre készítjük fel a résztvevőket, önismereti alapokon.

Vezetés



[Megnézem az ajánlót!](#)



A képzés felépítése

(69 perc videó, 6 fejezet, 33 lecke, 1 letölthető munkafüzet)

- I. Céljaid a kurzussal. Hol tartasz most a vezetői utadon?
- II. Vezetői hitvallás és értékek
- III. A vezetés szintjei
- IV. Vezetői szerepek
- V. Vezetői szándék és hatás
- VI. Gyakorlatba ültetés támogatása



Résztevők mondták

„Jól emészthető, releváns témák, akkor is sokat lehet kivenni belőle, ha valaki már találkozott egy-egy modellel.”



Tippek gyakorláshoz

Kerüld el tudatosan a vezetői csapdákat. Rajzold meg a vezetői szerepeid térképét, és erősítsd meg azokat a szerepeket, amik jelenleg kevésbé hangsúlyosak a működésedben.



Így alkalmazd a mindennapokban

Kérj visszajelzést kollégáidtól a vezetői működésedre vonatkozóan.



Ezen a kurzuson azt vesszük végig, hogy hogyan teremthetsz olyan környezetet a munkahelyen, ahol az emberek motiváltak és ezáltal eredményesen dolgoznak, miközben még jól is érzik magukat.

Megtanulhatod, hogy:

- mi is az a motiváció és miért érdemes foglalkozni vele?
- milyen környezetben fognak motiváltak dolgozni az emberek?
- hogyan ösztönözd a munkatársaidat, hogy rendszeresen kimagasló teljesítményt nyújtsanak?
- hogyan bánj a különböző motivációs szükségletű emberekkel?
- hogyan segít mind ebben a flow?

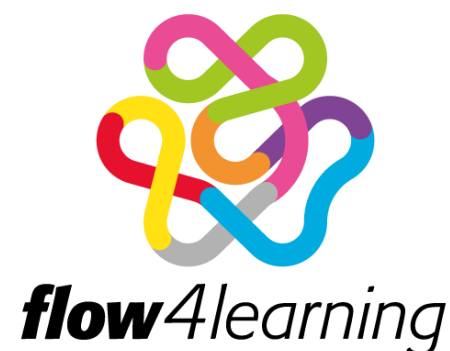
Vezetés



Kinek ajánljuk?

Vezetőknek, csapattagoknak, illetve mindenkinek, aki szeretné megtanulni, hogy hogyan teremthet olyan környezetet, ahol minél többen minél többször vannak flow-ban, és ezáltal nyújtanak kiemelkedő teljesítményt.

[Megnézem az ajánlót!](#)



A képzés felépítése

(45 perc videó; 6 fejezet; 21 lecke; 1 letölthető munkafüzet)

- I. Nyitó gondolatok – Miért fontos téma a motiváció?
- II. Mi is az a flow?
- III. Bevezetés a motivációhoz!
- IV. Mi is az a motiváció?
- V. A flow és a motiváció – mások támogatása
- VI. Záró gondolatok

Időigény: 6-8 óra

Képzés típusa: online

Képzés létszáma: korlátlan

Képzés nyelve: magyar

Képzés költsége: 89 EUR/ fő



Résztevők mondták

„Egy jó átfogó képet ad a motivációról és a flow állapotról, ahol megtanulható, hogy hogyan segíthetünk magunknak és a környezetünknek flowba kerülni és motiváltak lenni.”



Tippek gyakorláshoz

Mérd fel, hogy ki milyen hangulatban dolgozik, segíts nekik abban, hogy flowba kerüljenek, és ezzel könnyebben, örömmel érjenek el eredményeket.



Így alkalmazd a mindennapokban

Kommunikálj másokkal úgy, hogy figyelsz a motivációs szükségletükre, és figyeld meg, hogy hogyan hat ez rájuk!



Mindannyian másképp állunk a vezetéshez, és minden beosztott eltérő bánásmódot igényel. Ebben a kurzusban megtanulhatod, hogy hogyan találd meg a hangot eltérő felkészültséggel és motivációval rendelkező kollégáiddal. Hogyan tudod munkatársaidat képessé tenni arra, hogy önállóan végezzék munkájukat, egyre nagyobb felelősségeket bízva rájuk? Hogyan segít ebben a delegálás, illetve a coaching stílusú vezetés?

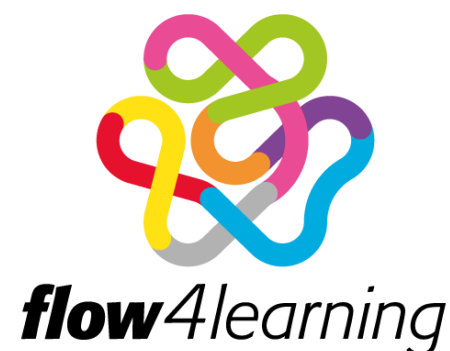
Vezetés



Kinek ajánljuk?

Mindenkinek, aki szeretne többet tudni a különböző vezetési stílusokról és fejleszteni delegálási és coaching képességeit.

[Megnézem az ajánlót!](#)



A képzés felépítése

(50 perc videó, 5 fejezet, 32 lecke, 1 letölthető munkafüzet)

- I. Üdvözlünk a képzésen! Mit jelent az Empowerment?
- II. Vezetési stílusok és beosztottak, vezetés a beosztottakhoz illeszkedve
- III. Delegálás eredményesen
- IV. Coaching a vezetésben, coaching eszközök
- V. Záró gondolatok

Időigény: 6-8 óra

Képzés típusa: online

Képzés létszáma: korlátlan

Képzés nyelve: magyar

Képzés költsége: 89 EUR/ fő



Résztevők mondták

„Nagyon praktikus képzés, annak számára is mutat újat aki egyébként az egyes elemeket (delegálás, coaching) esetleg már régóta alkalmazza.”



Tippek gyakorláshoz

Gondold át tudatosan, melyik beosztottad milyen vezetési stílust igényel. Használj több nyílt kérdést, hogy fejleszd beosztottjaid problémamegoldását, illetve készíts delegálási akciótervet.



Így alkalmazd a mindennapokban

Egyeztesd beosztottjaiddal, hogyan tudod a leghatékonyabban támogatni őket a fejlődésben! Próbáld ki a coaching beszélgetést, alkalmazd a GROW modellt!

Vezetni tartósan zord körülmények között - Shackleton öröksége ma

Időigény: 6-8 óra

Képzés típusa: online

Képzés létszáma: korlátlan

Képzés nyelve: magyar

Képzés költsége: 89 EUR/ fő



A kurzus eredményeképpen könnyebben tudod elérni vezetőként, hogy embereid egy közös célért együtt dolgozzanak. Módszereket kapsz arra, hogy kezeld a kihívó vagy krízishelyzeteket. Lesz vezetői muníciód ahhoz, hogy kiváló eredményeket érj el csapatoddal. A képzésen az Antarktisz-kutató Sir Ernest Shackleton expedíció-vezetői tevékenységét tanulmányozzuk. Megismerheted Shackleton vezetői sikerének titkát.

Vezetés



Kinek ajánljuk?

Olyan gyakorló vezetőknek, akit érdekel, hogyan kezeli egy agilis vezető a folytonos változást, hogyan használja a megoldásfókusz krízishelyzetben, miként erősíti a csapat ellenálló képességét.



Résztevők mondta

„Jó a tréning felépített tematikája, szuper a munkafüzet, illetve a gyakorlatok.”



Tippek gyakorláshoz

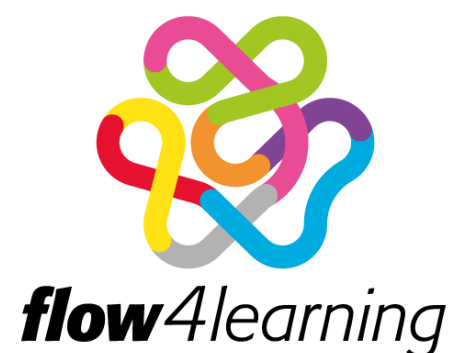
Értékelj magad a Schackleton-modell 5 dimenziója mentén vezetőként, és azonosítsd, mire érdemes jobban odafigyelned. Készítsd el vezetői jövőképedet!



Így alkalmazd a mindennapokban

Oszd meg a csapatoddal a tanulságaidat, és hogy mire fogsz vezetőként figyelni a következő időkben.

[Megnézem az ajánlót!](#)



A képzés felépítése

(49 perc videó, 12 fejezet, 39 lecke, 10 letölthető feladat)

- | | |
|---------------------------------------|---|
| I. Felütés: A Big Picture | VII. Emberfókusz |
| II. Miről lesz szó és mit tanulhatsz? | VIII. Csúcsforma |
| III. Mi van a térképeden? | IX. A Shackleton modell összefoglalása: A Shackleton modell |
| IV. Álomcsapat | X. Személyes jövőkép |
| V. Bajtársak | XI. Gyakorlatba ültetés |
| VI. Elkötelezettség | XII. Zárás |



Ebben a kurzusban megtanulod, hogyan lehet inspiráló kérdésekkel vezetni és ráirányítani a figyelmet a lehetőségekre. Megtanulod megerősíteni az embereket az erőforrásaikban és abban, hogy támaszkodjanak a múltban elért sikereikre, illetve bevonní a csapatunkat annak érdekében, hogy lelkesek maradjanak és felelősséget vállaljanak.

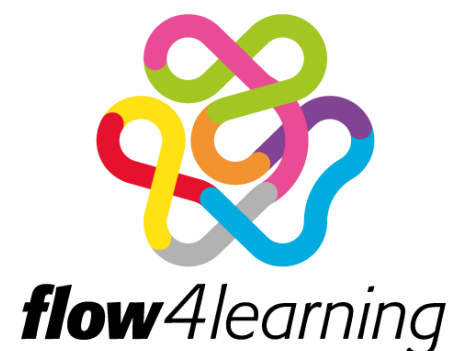
Vezetés



Kinek ajánljuk?

Mindenkinek, akit érdekel, hogy hogyan lehet eredményeket elérni vezetőként az elismerő szemlélettel, és azzal, hogy a pozitívumokra építünk.

[Megnézem az ajánlót!](#)



A képzés felépítése

(86 perc videó, 8 fejezet, 31 lecke, 1 letölthető munkafüzet)

- I. Energizáld a csapatodat!
- II. Vond be az embereket!
- III. Inspiráld az embereket!
- IV. Vezess pozitív kérdésekkel!
- V. A pozitív megvilágítás művészete
- VI. Adj értelmet a döntéseknek!

Időigény: 6-8 óra

Képzés típusa: online

Képzés létszáma: korlátlan

Képzés nyelve: magyar

Képzés költsége: 89 EUR/ fő



Résztevők mondta

„Másoknak is ajánlanám a képzést, a szemlélet változást generáló funkciója miatt leginkább.”



Tippek gyakorláshoz

Gondold végig, mely területeken lenne a legfontosabb alkalmaznod a pozitív szemléletet! Figyeld meg a belső beszédedet – és csökkentsd az önkritikát!



Így alkalmazd a mindennapokban

Adj több olyan visszajelzést, ami a sikerekre irányítja a figyelmet! Tegyé fel olyan kérdéseket, ami az erőforrásokat hangsúlyozza!

MBTI a gyakorlatban: Harmóniában a személyiség típusokkal



Ebben a kurzusban megismered az MBTI személyiségmodellt, és beazonosítod, melyik típusba tartozol. Emellett tippeket kapsz, hogy könnyen szót érts az eltérő típusúakkal, valamint ötleteket gyűjthetsz arról is, te hogyan tudod a legtöbbet kihozni a saját magadból.

Önismeret



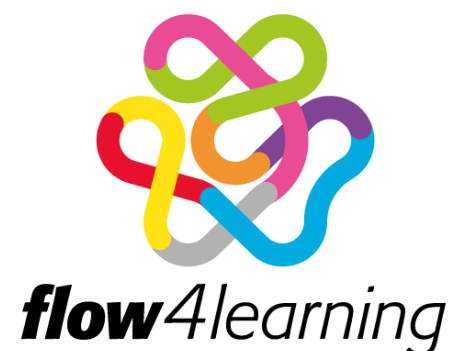
Kinek ajánljuk?

Mindenkinek, aki szeretné fejleszteni önismeretét és emberismeretét, azaz szeretne szót érteni a tőle eltérő típusú emberekkel is.

Kommunikáció



[Megnézem az ajánlót!](#)



A képzés felépítése

(90 perc videó, 7 fejezet, 32 lecke, 1 letölthető munkafüzet)

- I. Üdvözlünk a képzésen
- II. Az MBTI személyiségmodell alapjai
- III. Az Energia dimenzió: Extravertáltak és Introvertáltak
- IV. Az Észlelés dimenzió: Gyakorlatiasak és Intuitívak
- V. A Döntéshozatal dimenzió: Racionálisak és Melegszívűek
- VI. Az Életstílus dimenzió: Tervezők és Improvizálók
- VII. Záró gondolatok

Időigény: 6-8 óra

Képzés típusa: online

Képzés létszáma: korlátlan

Képzés nyelve: magyar

Képzés költsége: 89 EUR/ fő



Résztevőnk mondta

„A kurzus segít jobban megérteni másokat, mások igényeit, amire a jövőben igyekszem majd figyelni, így bízom benne, hogy kevesebb feszültség alakul majd ki a környezetemben. A példa videók nagyon jók.”



Tippek gyakorláshoz

Ha beazonosítottad a saját személyiségtípusodat, nézd át, hogyan tudnád feladataidat úgy végezni, hogy jobban passzoljon a típusodhoz.



Így alkalmazd a mindennapokban

Azonosítsd kollégáid személyiség-típusát, majd beszélj meg velük, mennyire sikerült eltalálnod! Nézzétek át, hány dimenzióban egyeztek, és hányban különböztek. Hogyan tudtok ez alapján még jobban együttműködni!

Minikurzusok



1-2 óra tanulás

Önállóan, saját tempóban végezhető

Időigény: 2-3 óra

Képzés típusa: online

Képzés létszáma: korlátlan

Képzés nyelve: magyar

Képzés költsége: 32 EUR / fő



Ez a kurzusunk azok számára készült, akik szeretnék megtapasztalni, hogyan érhetnek el jelentős fejlődéseket apró, napi szintű változtatásokkal.

James Clear Atomi szokások című könyvére építve megismerheted, hogyan alakítsd át a mindennapjaidat egy jól működő szokásrendszer kialakításával.

Önismeret

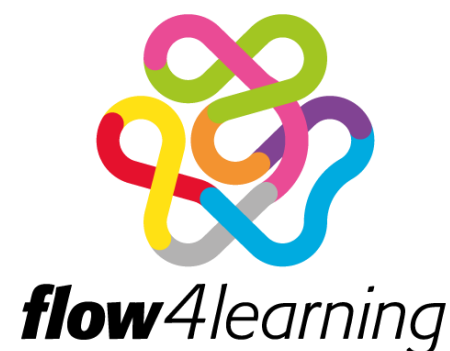


Kinek ajánljuk?

Neked szól a képzés, ha:

- szeretnél tartós, pozitív szokásokat kialakítani az életedben,
- küzdesz a rossz szokások leküzdésével, és szükséged van hatékony módszerekre,
- szívesen fejlesztenéd önfegyelmet és kitartásodat a céljaid érdekében

[Megnézem az ajánlót!](#)



A képzés felépítése

(50 perc videó, 10 fejezet, 1 letölthető munkafüzet)

- I. Üdvözlünk az épzésen
- II. A szokások tudománya
- III. Személyes célod
- IV. 1. szabály: Legyen egyértelmű
- V. 2. szabály: Legyen vonzó
- VI. 3. szabály: Legyen könnyű
- VII. 4. szabály: Legyen örömteli
- VIII. És mi van a rossz szokásokkal?
- IX. Ami még támogat
- X. Záró gondolatok



Résztevők mondta

„Ez egy nagyszerű kurzus arra, hogy tudatosan építsünk ki pozitív szokásokat.”



Tippek gyakorláshoz

Gondold végig, hogy mik azok az új szokások, amiket be akarsz vezetni az életedbe, és írd le azt is, hogy ezek miért fontosak neked (milyen emberré válsz általuk).



Így alkalmazd a mindennapokban

Használj valamilyen szokáskövetőt, vagy papír alapút, vagy egy egyszerű mobil applikációt, hogy nyomon tudd követni szokásaid alakulását.

Időigény: 1-2 óra

Képzés típusa: online

Képzés létszáma: korlátlan

Képzés nyelve: magyar

Képzés költsége: 32 EUR / fő



Probléma esetén inkább emailt írsz, vagy inkább telefonálsz?
Csapatban szeretsz dolgozni vagy inkább egyedül?
Stressz esetén felpörögsz vagy inkább visszahúzódasz?

A kurzus során megvizsgáljuk, hogy Te melyik típusba tartozol, és hogyan lehet kezelni ezeket a különbségeket otthon vagy a munkahelyeden.

Önismeret



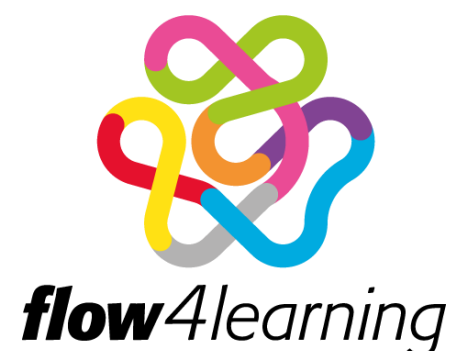
Kinek ajánljuk?

Mindenkinek, aki szeretné fejleszteni önismeretét, emberismeretét és kommunikációját, azaz szeretne szót érteni a tőle eltérő típusú emberekkel is.

Kommunikáció



[Megnézem az ajánlót!](#)



A képzés felépítése

(30 perc videó, 3 fejezet, 8 lecke, 1 letölthető munkafüzet)

- I. Üdvözlünk a képzésen
- II. A DISC viselkedéstipológia alapjai:
 - Hogyan vagyunk különbözőek és hasonlóak
 - Természetes és felvett viselkedés
 - Hogyan kommunikálj hatékonyan másokkal
 - DISC és a stressz
- III. Ellenőrizd tudásod – Akcióterv készítése



Résztevőnk mondta

„Gyakorlatias, gondolatébresztő kurzus, profi előadókkal”



Tippek gyakorláshoz

Miután beazonosítottad saját viselkedési típusodat, figyeld meg, mely helyzetek kívánnak Tőled több energiát, és mikor érzed „otthonosan magad a bőrödben”.



Így alkalmazd a munkában

Figyeld meg kollegáidat, vajon mi az Ő domináns viselkedési stílusuk? Beszéljetelek arról, hogyan lenne hatékonyabb az együttműködésetek.

Időigény: 1-2 óra

Képzés típusa: online

Képzés létszáma: korlátlan

Képzés nyelve: magyar

Képzés költsége: 32 EUR / fő

**A kurzus során:**

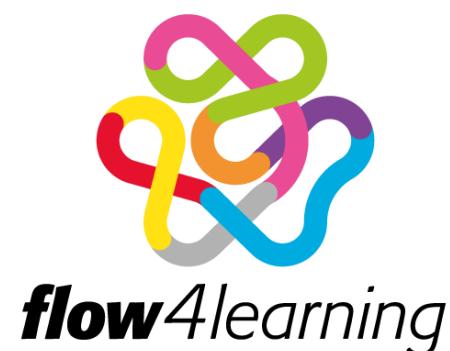
- megismerkedsz a **felelősségvállalás fogalmával** és **modelljével**
- készíthetsz egy vezetői értékelést a saját csapatodról
- csapattagként is **értékelheted** a saját **csapatodat** felelősségvállalás szempontjából
- és **ajánlásokat, ötleteket kapsz** azzal kapcsolatban, hogy hogyan tudod erősíteni a felelősségvállalás kultúráját a csapatodban.

Vezetés

**Kinek ajánljuk?**

Olyan vezetőknek és beosztottaknak, akik szeretnék, hogy csapatuk tagjai felvállaljanak feladatokat, és erősödjön a felelősségvállalás kultúrája.

[Megnézem az ajánlót!](#)

**A képzés felépítése**

(32 perc videó, 6 fejezet, 13 lecke, 1 letölthető munkafüzet)

- I. Üdvözlünk a képzésen
- II. A felelősségvállalásról
- III. Hogy van ez nálunk?
- IV. Mit tehetek vezetőként?
- V. Következő lépések
- VI. Záró gondolatok



Résztevők mondta

„Élvezetes volt, jók a változatos kameraállások, a megtervezett környezet, megfelelő stílus!”



Tipppek gyakorláshoz

Töltsétek ki csapatoddal a felelősségvállalás kérdőívet, és azonosítsátok, a felelősségvállalás melyik összetevője erőssége a csapatnak, és melyiket lehetne fejleszteni!



Így alkalmazd a mindennapokban

Tudatosítsd, hogyan tudsz te magad magasabbra lépni a felelősségvállalás létráján, és hogyan tudod ebben csapatodat erősíteni. Az akciótervezést töltsd ki és valósítsd is meg!

Időigény: 1-2 óra

Képzés típusa: online

Képzés létszáma: korlátlan

Képzés nyelve: magyar

Képzés költsége: 32 EUR / fő



A változás szerves része lett az életünknek, és a változások hol pozitív, hol negatív eredményeket hoznak, de velünk vannak. Ezek a gyors változások rengeteg bizonytalanságot is tartalmaznak, nem tudjuk hogy mi lesz a végeredmény, nincsenek tapasztalataink, nagyon sok az opció, azt sem tudjuk előre, hogy sikeres lesz-e egy változás vagy sem.

Ebben a kurzusban arról tanulhatsz, hogy mit tehetsz azért, hogy megkönnyítsd magadnak a változási folyamatokat és jól tudj kezelni változási helyzeteket.

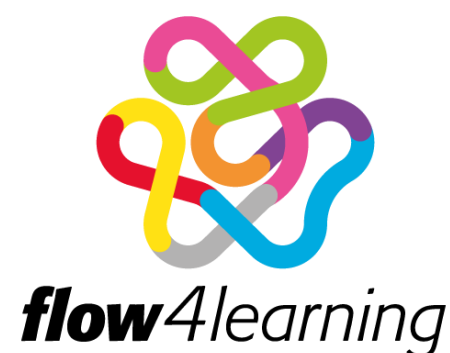
Önismeret



Kinek ajánljuk?

Mindenkinek, aki szeretné fejleszteni azokat a készségeit, amelyekre egy változással kapcsolatos helyzetben támaszkodhat. Ha szeretnél egy-egy változási folyamat motorja lenni, és kezdedbe venni az irányítást, itt a helyed!

[Megnézem az ajánlót!](#)



A képzés felépítése

(25 perc videó, 6 fejezet, 8 lecke, 1 letölthető munkafüzet)

- I. Üdvözlünk a képzésen
- II. Változások körülöttünk
- III. Változási görbe
- IV. Az ellenállás kezelése
- V. Mit tehetünk változás esetén?
- VI. Záró gondolatok



Résztevéőnk mondta

„Nagyon tetszett az oktatók nyílt, pozitív, optimista hangulatot sugárzó előadásmódja és a gyakorlati példák miatt.”



Tippek gyakorláshoz

Azonosítsd, hogy melyik változási folyamatban hol tartasz a változási görbén!



Így alkalmazd a mindennapokban

Építsd be 1-2 tippet, ami segít abban, hogy túllépj az ellenálláson!

Időigény: 1-2 óra

Képzés típusa: online

Képzés létszáma: korlátlan

Képzés nyelve: magyar

Képzés költsége: 32 EUR / fő



Az értő figyelem, vagy más néven active listening, kiemelkedően fontos az emberi kommunikációban. Ez az a készség, amely lehetővé teszi számunkra, hogy ne csak halljuk a másik személy szavait, hanem meg is értsük és értékeljük azokat, ezáltal kulcsfontosságú a konfliktusok kezelésében és megelőzésében. Ebben a kurzusban arról tanulhatsz, hogy **hogyan alkalmazd az értő figyelmet**, és hogyan alakíts ki **harmonikus és hatékony munkahelyi/emberi kapcsolatokat**.

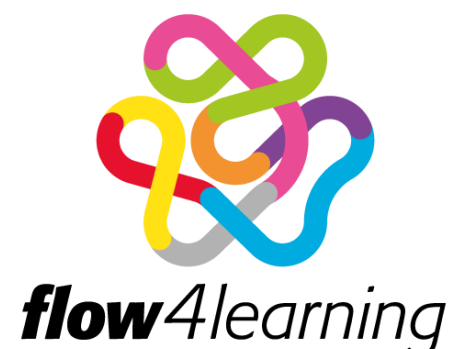
Kommunikáció



Kinek ajánljuk?

Vezetőknek, munkatársaknak, csapattagoknak, akiknek fontos, hogy asszertíven kommunikáljanak, és hogy megfelelően, értő figyelemmel támogassák kollégáikat, csapatuk tagjait.

[Megnézem az ajánlót!](#)



A képzés felépítése

(30 perc videó, 6 fejezet, 9 lecke, 1 letölthető munkafüzet)

- I. Bevezető: Hogyan használjam ezt a programot?
- II. Miért fontos tudni, hogy kié a probléma?
- III. A Viselkedésképernyő, érzelmi árvíz
- IV. Az értő figyelem lépései és előnyei
- V. Mondatkezdemények és gyakorlás
- VI. Hogyan tovább: Akcióterv, Záró gondolatok



Résztevőnk mondta

„Lényegre törő oktatás magas színvonalon. Jól képzett oktatókkal.”



Tippek gyakorláshoz

Válassz ki néhány Értő Figyelem mondatkezdeményt, és alkalmazd őket a következő 1-2 napban!



Így alkalmazd a mindennapokban

Legközelebb, ha egy kollégát problémát oszt meg veled, alkalmazd az érzelmi és tartalmi visszatükrözést!



Ez a minikurzus abban segít neked, hogy

- a mindennapi kihívásokkal hatékonyabban szembe tudj nézni
- jobban tudd kezelni a stresszt, illetve önmagadat még akkor is, ha nagyobb a nyomás
- tudatosabban figyelj a saját testedre, annak üzeneteire és jelzéseire, és fókuszáltabb, összeszedettebb légy
- minél inkább jelen tudj lenni a saját életedben.

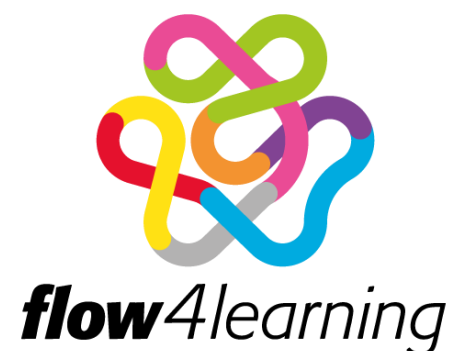
Önismeret



Kinek ajánljuk?

Vezetőknek és munkatársaknak, akiknek fontos, hogy jobban jelen tudjanak lenni a saját életükben, fókuszáltabban, összeszedettebben tudjanak működni.

[Megnézem az ajánlót!](#)



A képzés felépítése

(51 perc videó, 4 fejezet, 10 lecke, 1 letölthető munkafüzet)

- I. **Bevezető:** Amiben vagyunk - világunk nehézségei
- II. **A mindfulness alapjai:** Mi a mindfulness, Mazsola gyakorlat, Meditáció, mint eszköz, Légzésfigyelés gyakorlat
- III. **Mindfulness a mindennapokban:** Robotpilóta üzemmód és gondolatok mókuskereke, STOP gyakorlat
- IV. **Hogyan tovább:** Akcióterv, Záró gondolatok

Időigény: 1-2 óra

Képzés típusa: online

Képzés létszáma: korlátlan

Képzés nyelve: magyar

Képzés költsége: 32 EUR / fő



Résztevők mondta

„Lényegre törő oktatás magas színvonalon, jól képzett oktatókkal.”



Tippek gyakorláshoz

Naponta egyszer végezd el a STOP gyakorlatot. Legyen minél több tudatos pillanatot: kávé, e-mail olvasás, stb. Válassz ki két elemet a Robotpilóta üzemmód listádról, amin változtatni akarsz!



Így alkalmazd a mindennapokban

Keress valakit, akivel gyakran dolgozol közösen, és érti a tanulási folyamatodat: ő adhat visszajelzést arra, amikor feszültnek tűnsz és segíthetne most a mindfulness, légzésfigyelés. A vezetőddel is beszélhetsz erről, támogathatja a munkanapba illeszthető gyakorló percekét.



Ebben a kurzusban

- használható, gyakorlati eszközöket kapsz, amelyek segítenek a teendőid hatékony szervezésében és prioritizálásában
- tippeket és trükköket kapsz, amik hozzájárulnak ahhoz, hogy halogatás helyett tudatosan és időben elkészülj az elvégzendő feladatokkal
- megtanulod, hogy hogyan teremts nagyobb egyensúlyt a munkád és a magánéleted között.

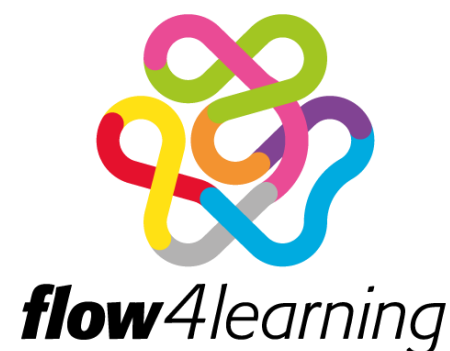
Önismeret



Kinek ajánljuk?

Olyan vezetőknek és beosztottaknak, strukturált személyiségeknek vagy halogatóknak, akik szeretnék a legfontosabb erőforrásukkal, az idejükkel hatékonyabban gazdálkodni.

[Megnézem az ajánlót!](#)



A képzés felépítése

(40 perc videó, 4 fejezet, 10 lecke, 1 letölthető munkafüzet)

- I. **Bevezető:** Hangolódj!
- II. **Az időgazdálkodás alapjai:** Legfontosabb erőforrásunk: az idő, Priorizálás: hogyan? Feladataink hatékony rendszerezése
- III. **Időgazdálkodás a gyakorlatban:** Időrablók, Ellenőrizd a tudásod, Mi segít még időt nyerni?
- IV. **Hogyan tovább:** Akcióterv, Záró gondolatok

Időigény: 1-2 óra

Képzés típusa: online

Képzés létszáma: korlátlan

Képzés nyelve: magyar

Képzés költsége: 32 EUR / fő



Résztevőnk mondta

„A videók és az előadó felkészültsége, szakértelme, előadásmódja profi. Egyszerűen, érthetően, hétköznapi példákon keresztül mutatta be az ismeretek gyakorlati hasznát.”



Tippek gyakorláshoz

Minden napod indítsd azzal, hogy ránézel a prioritásaidra és meghatározod, hogy mit szeretnél mindenképp elvégezni aznap!



Így alkalmazd a mindennapokban

Foglalj be magadnak időszavakat a naptáradban a fókuszált munkavégzéshez, és gyakorold a nemet mondást, ha mások szeretnék helyetted gazdálkodni ezzel az idővel.

Időigény: 1-2 óra

Képzés típusa: online

Képzés létszáma: korlátlan

Képzés nyelve: magyar

Képzés költsége: 32 EUR / fő



Ebben az online kurzusban négy vezetői témában kapsz ötleteket a mindennapi helyzetek megoldására. Gyakorlataink segítségével fejlesztheted vezetői készségeidet, a letölthető munkafüzet pedig abban segít majd, hogy az ötleteket hogyan hasznosítsd a mindennapokban.

Vezetés



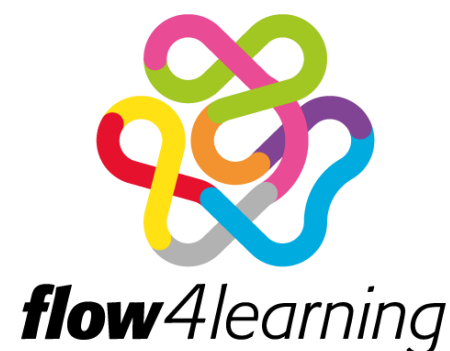
Kinek ajánljuk?

Ezt a kurzust kifejezetten azoknak hoztuk létre, akik szeretnének vezetőként fejlődni, hogy sikeresebben, hatékonyabban oldják meg a mindennapi vezetői helyzeteket.

A képzés felépítése

(27 perc videó, 6 fejezet, 11 lecke, 1 letölthető munkafüzet)

- I. Üdvözlünk a képzésen!
- II. Vezetői szerep
- III. Vezetői kommunikáció
- IV. Motiválás
- V. Delegálás
- VI. Gratulálunk!



Résztevőnk mondta

„Rövid, de igen tartalmas videók segítettek az adott témák feldolgozását, amihez azonnal elgondolkodtató és gyakorlati feladatokat is kaptam a munkafüzet kitöltésével.”



Tippek gyakorláshoz

Kérj visszajelzést a munkatársaidtól a vezetői működésedről. Oszd meg velük a saját fejlesztési tervedet és kérd ki a véleményüket!



Így alkalmazd a mindennapokban

- Gondold át, hogy kinek tudnál segíteni abban, hogy motiváltabb legyen a munkájában, és beszéljess el vele erről!
- Készíts delegálási tervet, és delegálj egy-két kisebb feladatot!



Ebben a kurzusban azt szeretnénk átadni neked, hogyan tudsz te is tudatosan elkezdni coaching eszközöket alkalmazni a mindennapi vezetői munkádban, fejlesztve ezzel kollegáid önállóságát és hitét saját magukban.

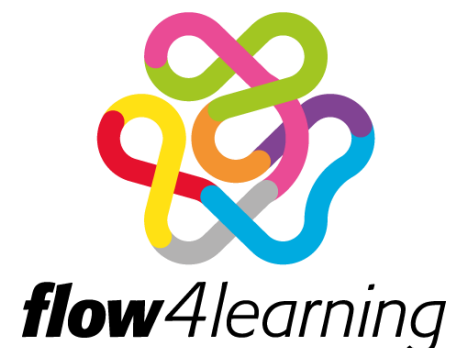
Vezetés



Kinek ajánljuk?

Vezetőknek, akik kollégáik önállóságát coaching szemlélettel szeretnék fejleszteni.

[Megnézem az ajánlót!](#)



A képzés felépítése

(30 perc videó, 5 fejezet, 10 lecke, 1 letölthető munkafüzet)

- I. Üdvözlünk a képzésen
- II. Éld át a coachingot: válassz egy problémát, találd meg a megoldást
- III. Coaching szemlélet a vezetésben
- IV. Coaching eszközök és coaching a gyakorlatban
- V. Záró gondolatok

Időigény: 1-2 óra

Képzés típusa: online

Képzés létszáma: korlátlan

Képzés nyelve: magyar

Képzés költsége: 32 EUR / fő



Tippek gyakorláshoz

Használj több nyílt kérdést, alkalmazd gyakrabban a visszatükrözést. Próbáld ki a csend eszközt egy támogató beszélgetésben.



Így alkalmazd a mindennapokban

Próbáld ki a GROW modellt egy munkatársaddal való beszélgetésben, és kérj rá visszajelzést. Keress gyakorlótársat, és alkalmanként szervezzetek kölcsönös coaching beszélgetést gyakorlási céllal.



Ebben a gyakorlatias kurzusban lépésről lépésre megvizsgáljuk a delegálás témakörét. Megtanítjuk neked az eredményes delegálás lépéseit, és a kurzus végére konkrét delegálási akciótervet is készíthetsz magadnak.

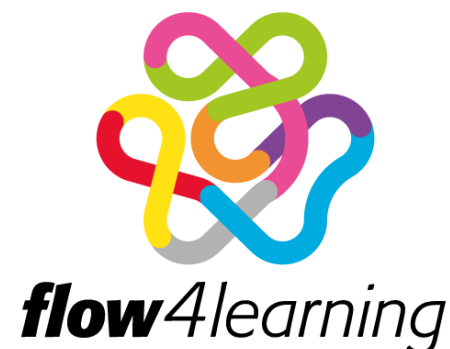
Vezetés



Kinek ajánljuk?

Vezetőknek, akik szeretnének eredményesebben és tudatosabban delegálni.

[Megnézem az ajánlót!](#)



A képzés felépítése

(30 perc videó, 4 fejezet, 10 lecke, 1 letölthető munkafüzet)

- I. Üdvözlünk a képzésen
- II. A delegálás alapjai
- III. Ültesd át a gyakorlatba, készíts delegálási akciótervet
- IV. Záró gondolatok

Időigény: 1-2 óra

Képzés típusa: online

Képzés létszáma: korlátlan

Képzés nyelve: magyar

Képzés költsége: 32 EUR / fő



Tippek gyakorláshoz

Kövesd a delegálási lépéseket, használd a delegálási akciótervet.



Így alkalmazd a mindennapokban

Mentoroddal, vezetőddel vagy vezetőtársaddal nézd át a delegálható feladataid listáját. Kérj tanácsot a delegálási akcióterved kapcsán.



A kurzus során a résztvevők megismerkednek a vezetéselméletben jól körülhatárolható négy vezetési stílussal, és felfedezik, hogy melyik jellemző rájuk leginkább. Megnézzük, hogy melyik típusú beosztotthoz melyik vezetési stílus passzol: hogyan érdemes bánni velük, hogy a legjobb teljesítményt hozzuk ki belőlük.

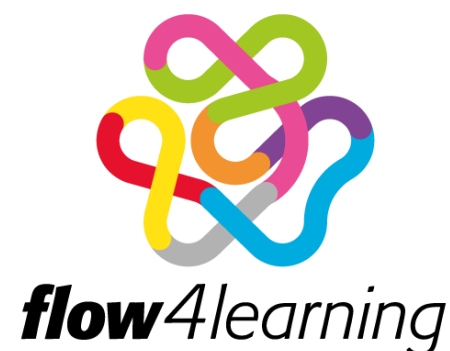
Vezetés



Kinek ajánljuk?

Vezetőknek, akik szeretnének tudatosabbak lenni, és csapatukat eredményesebbé és motiváltabbá tenni. Csapatagoknak, aki szeretnék igényeiket tudatosabban megfogalmazni vezetőik felé.

[Megnézem az ajánlót!](#)



A képzés felépítése

(28 perc videó, 6 fejezet, 10 lecke, 1 letölthető munkafüzet)

- I. Bevezető: hogyan vezetsz te?
- II. Vezetési stílusok
- III. Esettanulmányok
- IV. A beosztottak típusai - teljesítménykategóriák
- V. Vezetés a beosztottakhoz illeszkedve – akcióterv
- VI. Záró gondolatok

Időigény: 1-2 óra

Képzés típusa: online

Képzés létszáma: korlátlan

Képzés nyelve: magyar

Képzés költsége: 32 EUR / fő



Résztvevőnk mondta

„Nagyon jól összefoglalja a téma lényegét, gyakorlatban is azonnal használható tudást ad.”



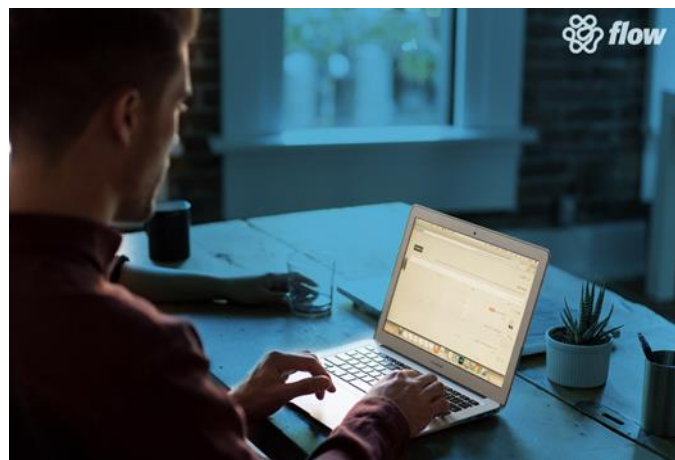
Tippek gyakorláshoz

Gondold át, melyik beosztottad melyik kategóriába esik, és aszerint beszélj vele vezetőként. Fogalmazd meg tudatosabban igényeidet a felettesed felé.



Így alkalmazd a mindennapokban

Beosztottaiddal beszélj át, hogy te hogy látod őket, és egyeztesd velük, mit igényelnek tőled vezetőként.



Ebben az online kurzusban ahhoz nyújtunk segítséget, **hogyan vezetőként hogyan tudod a csapatod hatékonyságát megőrizni, ha egy részük vagy az egész csapat távmunkában dolgozik.** Szó lesz a megfelelő munkakörülmények kialakításáról, a szerepkörök és munkarend megtervezéséről és az érintettek mentálhigiénéjének megőrzéséről is.

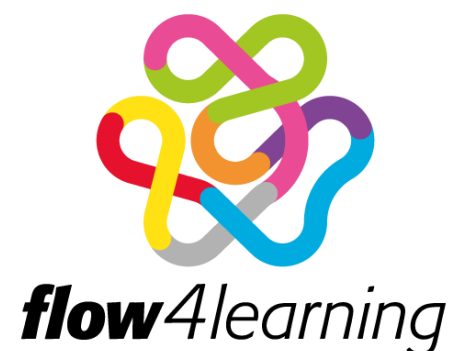
Vezetés



Kinek ajánljuk?

Olyan vezetőknek és beosztottnak, akik a közvetlen munkatársaikkal távmunkában dolgoznak együtt, részlegesen vagy akár teljes munkaidejükben.

[Megnézem az ajánlót!](#)



A képzés felépítése

(27 perc videó, 6 fejezet, 11 lecke, 1 letölthető munkafüzet)

- I. Bevezető
- II. Vágjunk bele: hogyan vezessünk bizonytalan helyzetben?
- III. Az eredményes virtuális vezetés
- IV. Mit tehetünk a mentális jólétünkért?
- V. Hatékony önnyugtató technikák
- VI. Összefoglalás

Időigény: 1-2 óra

Képzés típusa: online

Képzés létszáma: korlátlan

Képzés nyelve: magyar

Képzés költsége: 32 EUR / fő



Résztevőnk mondta

„Ez a képzés gyors segítség a rohanó világban!”



Tippek gyakorláshoz

Gondold át a megadott szempontok mentén, hogy megy most a virtuális vezetés a csapatodban, és mit tudnál fejleszteni, beépíteni?



Így alkalmazd a mindennapokban

Ha otthonról dolgozol, akkor is beszélj informálisan legalább egy kollégáddal minden nap. Kérdezd meg egy munkatársadat, hogy érzi magát – figyelj oda a válasza, és legközelebb kérdezz rá az elmesélt ügyeire.



Ebben a kurzusban megismerkedsz a flow fogalmával, megismered a flow élmény előfeltételeit. Tippeket és trükköket hallhatsz, amikkel home office-ban is könnyebben megy a munkaszervezés, és amik segítik létrehozni a flow állapotot. Ötleteket gyűjthetsz ahhoz is, hogy a környezetekben élőket hogyan tudod támogatni ugyanebben.

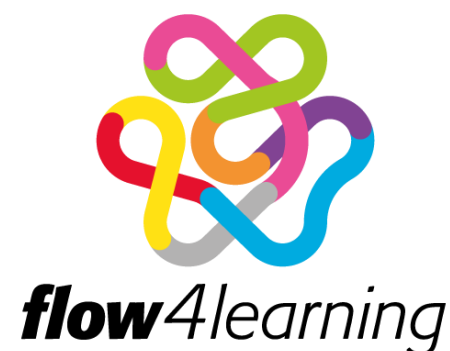
Önismeret



Kinek ajánljuk?

Azoknak, akik önállóan vagy alkalmazottként otthonról dolgoznak. Szeretik a munkájukat és szeretnék élménnyé tenni a maguk számára, könnyedén növelve a teljesítményüket akár 8 órában vagy rugalmasan.

[Megnézem az ajánlót!](#)



A képzés felépítése

(21 perc videó, 5 fejezet, 10 lecke, 1 letölthető munkafüzet)

- I. Bevezető
- II. A flow élmény
- III. Munkaszervezés home office-ban
- IV. Ötletek az eredményes home office-hoz
- V. Záró gondolatok

Időigény: 1-2 óra

Képzés típusa: online

Képzés létszáma: korlátlan

Képzés nyelve: magyar

Képzés költsége: 32 EUR / fő



Résztevéőnk mondta

„A videók és a munkafüzet kérdései nagyon tetszettek. Home-office-ban segít a képzés, hogy hatékonyabbak legyünk, átéljük a flow-t.”



Tippek gyakorláshoz

Szervezd úgy otthoni munkakörnyezetet, hogy könnyebben, gyakrabban kerülj a flow állapotába.



Így alkalmazd a mindennapokban

Válassz 2 dolgot, ahogyan másokat tudsz abban támogatni a közös munkák során, hogy a flow állapotába kerüljenek.

Időigény: 1-2 óra

Képzés típusa: online

Képzés létszáma: korlátlan

Képzés nyelve: magyar

Képzés költsége: 32 EUR / fő



A képzés végére tudatosabb leszel abban, hogyan adj hatékony visszajelzést. Megérted, mi a különbség az adatszerű visszajelzés és az értelmezés között. Megismered az eredményes konfrontáció és a dicséret struktúráját, és eszközt kapsz ezek eredményes alkalmazására. Jól használható, rövid elméleti modelleket ismerhetsz meg, és saját példáidon keresztül gyakorolhatod ezeket.

Kommunikáció



Kinek ajánljuk?

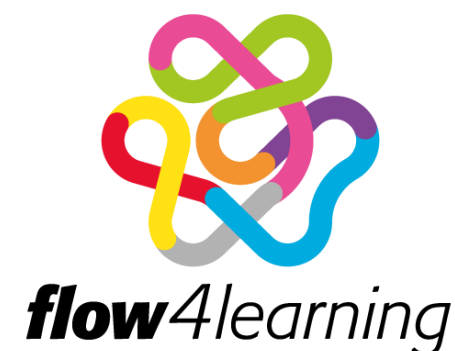
Vezetőknek, munkatársaknak, csapattagoknak, akiknek fontos, hogy megfelelően támogassák kapcsolataikat és jól adjanak visszajelzést.

[Megnézem az ajánlót!](#)

A képzés felépítése

(25 perc videó, 6 fejezet, 12 lecke, 1 letölthető munkafüzet)

- I. Üdvözlünk a képzésen
- II. Hogyan vagyunk különbözőek és hasonlóak? Mi a te preferenciád?
- III. Ellenőrizd a tudásod
- IV. Hatékony kommunikáció a magánéletben és a munkahelyen
- V. Hozz ki többet magadból! Akcióterv
- VI. Záró gondolatok.



Résztevőnk mondta

„Önfejlesztés céljából, rövid idő alatt nagyon hasznos anyag sajátítható el ebben a kurzusban.”



Tippek gyakorláshoz

Amikor visszajelzést fogalmazol meg kollégáid felé, válaszd szét az adatot és az értelmezést.



Így alkalmazd a mindennapokban

A tanultak alapján adj visszajelzést 1-2 kollégádnak, és figyeld meg, hogyan működött.

MBTI: Energia Harmóniában a személyiségtípusokkal



Ebben a kurzusban megismered a világon legelterjedtebb személyiségmodellt, az MBTI-t. A kurzus során megvizsgáljuk, hogyan tudsz energiát teremteni, és miként szereted "elkölteni" azt. Útmutatót kapsz arra, hogyan ismerd fel és miként kezeld a különböző típusokat - a magánéletedben és a munkahelyen egyaránt.

Önismeret



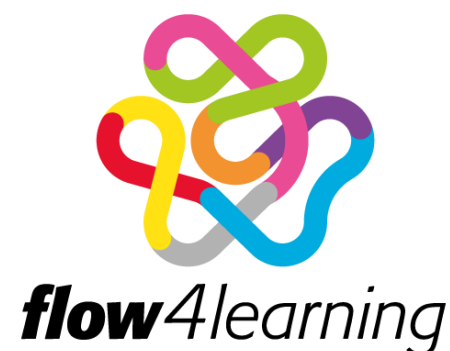
Kinek ajánljuk?

Vezetőknek, munkatársaknak, csapattagoknak, akik érdeklődnek az önismeret és az emberismeret iránt.

Kommunikáció



[Megnézem az ajánlót!](#)



A képzés felépítése

(30 perc videó, 6 fejezet, 11 lecke, 1 letölthető munkafüzet)

- I. Üdvözlünk a képzésen
- II. Hogyan vagyunk különbözőek és hasonlóak? Mi a te preferenciád?
- III. Ellenőrizd a tudásod
- IV. Hatékony kommunikáció a magánéletben és a munkahelyen
- V. Hozz ki többet magadból! Akcióterv
- VI. Záró gondolatok.

Időigény: 1-2 óra

Képzés típusa: online

Képzés létszáma: korlátlan

Képzés nyelve: magyar

Képzés költsége: 32 EUR / fő



Résztevőnk mondta

„Jók voltak a személyes példák, a vizualizáció. Gondolatébresztő a képzés.”



Tippek gyakorláshoz

Ha beazonosítottad a saját személyiségtípusodat, nézd át, hogyan tudnád feladataidat úgy végezni, hogy jobban passzoljon a típusodhoz.



Így alkalmazd a mindennapokban

Készíts akcióttervet, hogy hatékonyabban szót érts a másik típusba tartozó kollégáddal!

MBTI: Észlelés Harmóniában a személyiség típusokkal



Ebben a kurzusban megismered a világon legelterjedtebb személyiségmodellt, az MBTI-t. A kurzus elvégzése után képes leszel beazonosítani az észlelés skála mentén, hogy te melyik típusba tartozol. Tippeket és trükköket kapsz ahhoz, hogy könnyen szót érts a veled ellentétes típussal. Öleket gyűjthetsz, hogy hogyan hozhatod ki a legtöbbet saját magadból.

Önismeret



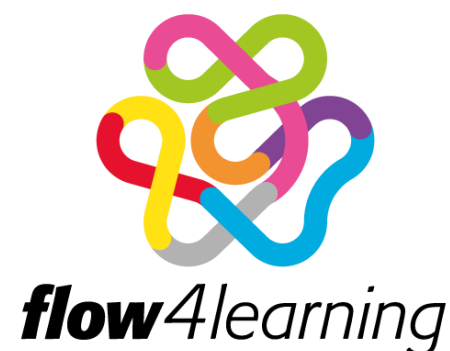
Kinek ajánljuk?

Vezetőknek, munkatársaknak, csapattagoknak, akik érdeklődnek az önismeret és az emberismeret iránt.

Kommunikáció



[Megnézem az ajánlót!](#)



A képzés felépítése

(30 perc videó, 6 fejezet, 11 lecke, 1 letölthető munkafüzet)

- I. Üdvözlünk a képzésen
- II. Hogyan vagyunk különbözőek és hasonlóak? Mi a te preferenciád?
- III. Ellenőrizd a tudásod
- IV. Hatékony kommunikáció a magánéletben és a munkahelyen
- V. Hozz ki többet magadból! Akcióterv
- VI. Záró gondolatok.

Időigény: 1-2 óra

Képzés típusa: online

Képzés létszáma: korlátlan

Képzés nyelve: magyar

Képzés költsége: 32 EUR / fő



Résztevők mondta

„Jól lefedte a témát, amire számítottam, az előadók stílusa és a videók felépítése is nagyon tetszett.”



Tippek gyakorláshoz

Ha beazonosítottad a saját személyiségtípusodat, nézd át, hogyan tudnád feladataidat úgy végezni, hogy jobban passzoljon a típusodhoz.



Így alkalmazd a mindennapokban

Készíts akciótervet, hogy hatékonyabban szót érts a másik típusba tartozó kollégáddal!

MBTI: Döntéshozatal Harmóniában a személyiség típusokkal



Ebben a kurzusban megismered a világon legelterjedtebb személyiségmodellt, az MBTI-t. A kurzus elvégzése után képes leszel beazonosítani a Döntéshozatal tengely mentén, hogy te melyik típusba tartozol. Tippeket és trükköket kapsz ahhoz, hogy könnyen szót érts a veled ellentétes típusossal. Ötleteket gyűjthetsz, hogy hogyan tudod a legtöbbet kihozni a saját típusodból.

Önismeret



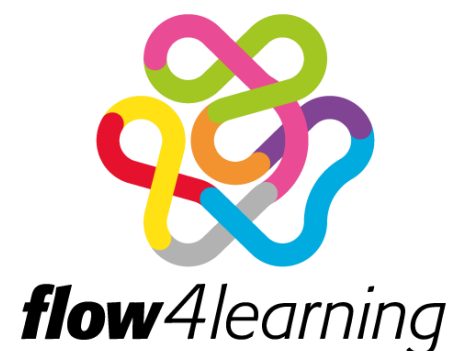
Kinek ajánljuk?

Vezetőknek, munkatársaknak, csapattagoknak, akik érdeklődnek az önismeret és az emberismeret iránt.

Kommunikáció



[Megnézem az ajánlót!](#)



A képzés felépítése

(30 perc videó, 6 fejezet, 11 lecke, 1 letölthető munkafüzet)

- I. Üdvözlünk a képzésen
- II. Hogyan vagyunk különbözőek és hasonlóak? Mi a te preferenciád?
- III. Ellenőrizd a tudásod
- IV. Hatékony kommunikáció a magánéletben és a munkahelyen
- V. Hozz ki többet magadból! Akcióterv
- VI. Záró gondolatok.

Időigény: 1-2 óra

Képzés típusa: online

Képzés létszáma: korlátlan

Képzés nyelve: magyar

Képzés költsége: 32 EUR / fő



Résztevők mondta

„A videós anyagok nagyon hasznosak voltak, a benne foglalt mindennapi életből vett példák sokat segítettek megérteni a modellt.”



Tippek gyakorláshoz

Ha beazonosítottad a saját személyiségtípusodat, nézd át, hogyan tudnád feladataidat úgy végezni, hogy jobban passzoljon a típusodhoz.



Így alkalmazd a mindennapokban

Készíts akciótervet, hogy hatékonyabban szót érts a másik típusba tartozó kollégáddal.

MBTI: Életstílus Harmóniában a személyiség típusokkal



Ebben a kurzusban megismered a világon legelterjedtebb személyiségmodellt, az MBTI-t. Inkább nyitva hagyod a lehetőségeket, halogatsz a döntéseket és rugalmasan alkalmazkods az ahhoz, amit eléred az élet, vagy szereted kezében tartani az irányítást, kontrollálni az eseményeket, és tartalék tervekkel biztosítod be magad? Hogyan kezeled, ha a párod vagy a munkatársad a másik típusba tartozik?

A kurzus során megvizsgáljuk, hogy Te melyik típusba tartozol, és hogyan lehet kezelni ezeket a különbségeket otthon vagy a munkahelyeden.

Önismeret



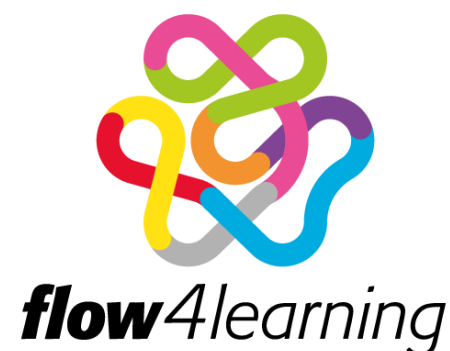
Kinek ajánljuk?

Vezetőknek, munkatársaknak, csapattagoknak, akik érdeklődnek az önismeret és az emberismeret iránt.

Kommunikáció



[Megnézem az ajánlót!](#)



A képzés felépítése

(30 perc videó, 6 fejezet, 11 lecke, 1 letölthető munkafüzet)

- I. Üdvözlünk a képzésen
- II. Hogyan vagyunk különbözőek és hasonlóak? Mi a te preferenciád?
- III. Ellenőrizd a tudásod
- IV. Hatékony kommunikáció a magánéletben és a munkahelyen
- V. Hozz ki többet magadból! Akcióterv
- VI. Záró gondolatok.

Időigény: 1-2 óra

Képzés típusa: online

Képzés létszáma: korlátlan

Képzés nyelve: magyar

Képzés költsége: 32 EUR / fő



Résztevők mondták

„Az előadó stílusa és a videók felépítése nagyon tetszett, gratulálok.



Tippek gyakorláshoz

Ha beazonosítottad a saját személyiségtípusodat, nézd át, hogyan tudnád feladataidat úgy végezni, hogy jobban passzoljon a típusodhoz.



Így alkalmazd a mindennapokban

Készíts akciótervet, hogy hatékonyabban szót érts a másik típusba tartozó kollégáddal.

Időigény: 1-2 óra

Képzés típusa: online

Képzés létszáma: korlátlan

Képzés nyelve: magyar

Képzés költsége: 32 EUR / fő



Ez a kurzus abban segít, hogy megtaláld az utat a kamaszokhoz, és békés, konstruktív, őszinte beszélgetéseket folytathass velük.

Megismered a growth mindset, a fejlődésfókuszú megközelítés fogalmát. Megérted, miért és hogyan tud segíteni a growth mindset a konstruktív párbeszédokban. Tippeket és trükköket kapsz, hogyan használd mindezt a hétköznapi beszélgetések során vagy vitahelyzetekben. Megértheted a kamaszok világát, gondolkodásmódjukat, hogy mi a fontos számukra. Módszereket gyűjthetsz ahhoz, hogyan kezeld partnerként, bevonva őket, őszintén odafigyelve rájuk és meghallgatva őket.

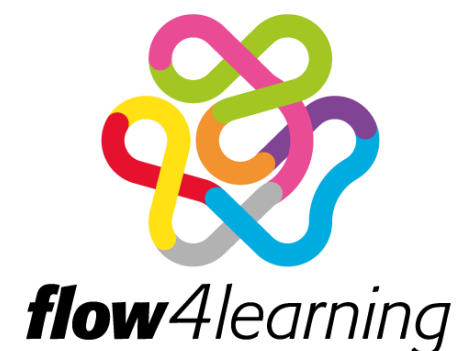
Kommunikáció



Kinek ajánljuk?

Szülőknek, nagyszülőknek, akik jelenleg vagy a közeljövőben kamasz gyereket nevelnek, illetve azoknak, akik kamasz gyerekekkel foglalkoznak.

[Megnézem az ajánlót!](#)



A képzés felépítése

(30 perc videó, 6 fejezet, 11 lecke, 1 letölthető munkafüzet)

- I. Üdvözlünk a képzésen
- II. A mindset, avagy a gondolkodásmódunk: a growth és fixed mindet
- III. A kamaszok világának megértése
- IV. Tippek, tanácsok a fixed mindset growth mindsetté alakításához
- V. A growth mindset szerepe a kamaszokkal folytatott párbeszédünkben
- VI. Akciótervezés



Tippek gyakorláshoz

Azonosítsd a saját működésedben a fixed és a growth mindset arányát.



Így alkalmazd a mindennapokban

Próbáld ki 1-2 konkrét helyzetben, hogy a kamasz gyerekeddel a growth mindset elvei alapján beszélsz, és figyeld meg a hatást. Légy türelmes, ha nem azonnal történik változás.

*Online courses
in English*



EXTENDED COURSE

Leading Resiliently In Tough Times - Shackleton's Legacy

Time requirement: 6-8 hrs

Type of training : online

Number of participants: unlimited

Available languages : HUN

Training fee: 89 EUR/ person



As a result of this course, you will be better equipped as a leader to get your team to work together towards a common goal. You will receive methods for managing challenging or crisis situations. You will gain leadership tools to achieve outstanding results with your team. In this training, we will study the leadership activities of Antarctic explorer Sir Ernest Shackleton. You will discover the secret behind Shackleton's leadership success.

Leadership



Recommended to:

Experienced leaders who are interested in how an agile leader manages continuous change, how they use solution-focused approaches in crisis situations, and how they strengthen their team's resilience.

Structure of training

(49 minutes of video, 12 chapters, 39 lessons, 10 downloadable tasks)

- | | |
|---|---|
| I. Opening: The Big Picture | VII. People Focus |
| II. What will be discussed and what will you learn? | VIII. Peak Performance |
| III. What's on your map? | IX. Summary of the Shackleton Model: The Shackleton Model |
| IV. Dream team | X. Personal Vision |
| V. Comrades | XI. Implementation in Practice |
| VI. Commitment | XII. Closing |



Feedback from participant

The training has a well-structured syllabus, the workbook is great, and the exercises are excellent



Tips for practicing

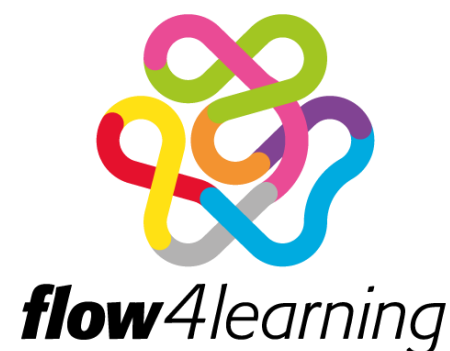
Evaluate yourself as a leader based on the 5 dimensions of the Shackleton model, and identify areas that need more attention. Create your leadership vision!



How to apply it in everyday life

Share your insights with your team and what you will focus on as a leader in the coming period.

[Let's see the teaser video!](#)





In this course, you will learn how to lead with inspiring questions and direct attention to opportunities. You will learn how to empower people by recognizing their resources and encouraging them to draw on their past successes, as well as how to engage your team to ensure they remain motivated and take ownership.

Time requirement: 6-8 hrs

Type of training : online

Number of participants: unlimited

Available languages : HUN

Training fee: 89 EUR/ person

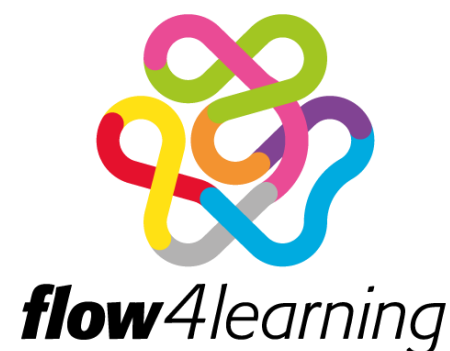
Leadership



Recommended to:

Anyone interested in how to achieve results as a leader by using an appreciative mindset and building on the positives.

[Let's see the teaser video!](#)



Structure of training

(86 minutes of video, 8 chapters, 31 lessons, 1 downloadable workbook)

- I. Energize your team!
- II. Engage the people!
- III. Inspire the people!
- IV. Lead with positive questions!
- V. The art of appreciative leadership
- VI. Give meaning to decisions!



Feedback from participant

I would recommend the course to others, mainly because of its ability to generate a shift in mindset.



Tips for practicing

Reflect on which areas would benefit most from applying a positive mindset! Pay attention to your inner dialogue – and reduce self-criticism!



How to apply it in everyday life

Give more feedback that focuses on successes! Ask questions that highlight the resources available!

Time requirement: 6-8 hours

Type of training: online

*Language of training: English /
Hungarian*

Cost of training: 89 EUR/ person



This course provides effective and practical assistance in resolving existing conflicts and preventing conflicts. We also place great emphasis on practicing models and techniques that are easy to apply in everyday life.

Communication



Who do we recommend it to?

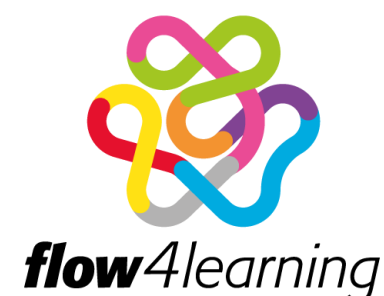
Leaders or anyone who frequently communicates with others through their job title, position, or other social role.

[Let's see the
teaser video!](#)

Structure of training

(120 minutes of video, 8 chapters, 45 lessons, 1 workbook to download)

- I. Introductory. Welcome to Training
- II. Me and conflict management
- III. Who has the problem?
- IV. When I have a problem: constructive confrontation
- V. When the other person has a problem: active listening
- VI. When there is no problem
- VII. How does this work in real life?
- VIII. Lessons, concluding thoughts



Feedback from participant

"For me, it was a new approach to conflict situations. I got effective tools to apply in everyday life. I would oblige all managers to undergo this training."



Tips for practicing

Write an I-message about an existing conflict and you will get feedback from the instructor during the course. Practice separating data from interpretation.



How to apply it in everyday life

Apply the I-message in practice and observe the effect.

MINI COURSE

Be a Pro in Time Management!



In this course you will get to know practical, easy to use tools that help you:

- manage and prioritize your tasks effectively
- complete tasks in a conscious and timely manner
- learn how to achieve a better work-life balance.

Length of the training: 1-2 hrs

Type of training: online

*Number of training participants:
unlimited*

Available languages: ENG

Training fee: 32 EUR / participant



Tips for practicing

Start each day by looking at your priorities and defining what you want to definitely finish that day.



How to use it in your everyday life

Schedule focus times in your calendar for doing your work and practice saying no to colleagues who try to override these time slots.

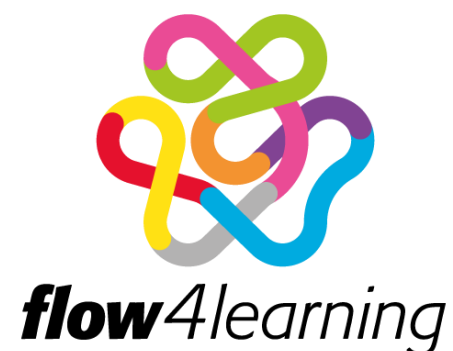
Self-knowledge



Recommended to:

This course is recommended for both managers and subordinates, structured people or procrastinators who would like to manage their most important resource: their time more efficiently.

[Let's see the
teaser video!](#)



Structure of the training

(25 minutes video, 5 chapters, 10 lessons, 1 workbook)

- I. Introduction
- II. How to organize your tasks efficiently?
- III. Time management in practice
- IV. What else can help you save time?
- V. Action plan



By the end of the course, you will know how to give powerful feedback. You will understand the difference between data-based feedback and the interpretation. You will get to know the art of successful feedback and praise, and you will learn the methods for successful adaptation. You will get to know easy-to-use and short theoretical models, and you can practice with your own examples.

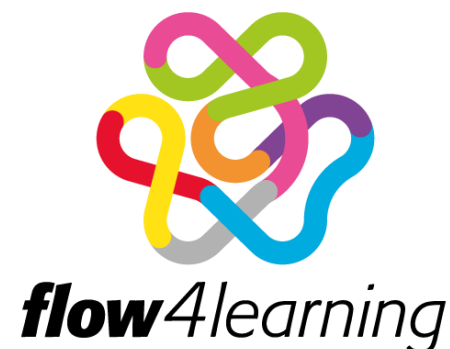
Communication



Recommended to:

For leaders, sub-ordinates and teammates who would like to support their co-workers and friends well and wish to give powerful feedback.

[Let's see the teaser video!](#)



Structure of the training

(25 minutes video, 5 chapters, 10 lessons, 1 workbook)

- I. Introduction
- II. Data or assumption?
- III. Powerful feedback in practice
- IV. Personal learnings, action plan
- V. Closing thoughts

Length of the training: 1-2 hrs

Type of training: online

Number of training participants: unlimited

Available languages: ENG

Training fee: 32 EUR / participant



Tips for practicing

When giving feedback to your colleagues, separate the data from the interpretation!



How to use it in your everyday life

Based on what you have learned, give feedback to 1-2 colleagues and see how it worked.



During this online course you will learn about the concept of flow; get to know the prerequisites of getting into flow; hear several tips and tricks to organize your home office better so that you can get into flow; have some ideas about supporting yourself and others to create a flow-friendly environment.

Length of the training: 1-2 hrs

Type of training: online

Number of training participants: unlimited

Available languages: ENG

Training fee: 32 EUR / participant

Self-knowledge



Recommended to:

This course is recommended to those who like their job, work independently or as an employee in 8 hours or flexible from home and would like to enjoy their job, while increasing their performance.



Tips for practicing

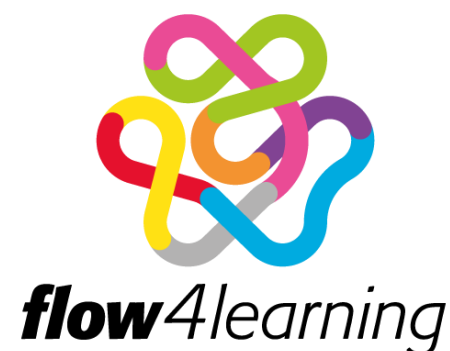
Organise your home working environment so that you can get into flow more easily and more often!



How to use it in your everyday life

Choose 2 things you can do to support others you work with, to get into a state of flow.

[Let's see the teaser video!](#)



Structure of the training

(21 minutes video, 5 chapters, 10 lessons, 1 workbook)

- I. Introduction
- II. The flow
- III. Flow in home office
- IV. Tips and tricks for efficiently working from home
- V. Closing thoughts

*Length of the training: 1-2 hrs**Type of training: online**Number of training participants:
unlimited**Available languages: ENG**Training fee: 32 EUR / participant*

This course is designed for those who want to experience how small, daily changes can lead to significant improvements. Based on James Clear's Atomic Habits, you'll learn how to transform your everyday life by building an effective system of habits.

**Tips for practicing**

Think about the new habits you want to introduce into your life and write down why they are important to you (what kind of person they make you).

**How to use it in your everyday life**

Use a habit tracker, a paper trail or a simple mobile app to track your habits.

Self-knowledge**Recommended to:**

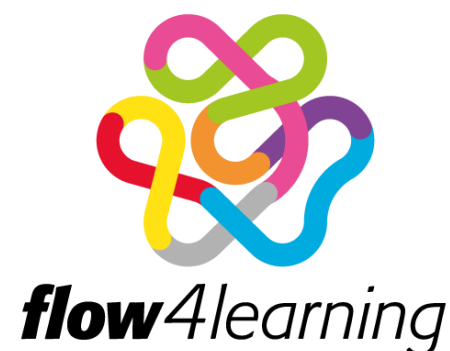
This course is recommended to those who want to build lasting, positive habits in their life, experience big changes via small steps and who are eager to develop self-discipline and persistence to reach their goals.

Structure of the training

(50 minutes of videos, 10 chapters, 1 workbook)

- I. Welcome to the course
- II. The science of habits
- III. Set your personal goal
- IV. Rule Nr1.: Make it obvious
- V. Rule Nr2. :Make it attractive
- VI. Rule Nr3: Make it easy
- VII. Rule Nr4: Make it satisfying
- VIII. Manage your bad habits
- IX. Support yourself
- X. Closing thoughts

[Let's see the
teaser video!](#)



MINI COURSE

Building accountability in your team

Length of the training: 1-2 hrs

Type of training: online

*Number of training participants:
unlimited*

Available languages: ENG

*Training fee: 32 EUR /
participant*



During the course: you will learn about the concept and model of accountability. You will be able to make a leadership assessment of your own team. Based on this assessment, you'll get recommendations and ideas on how to strengthen the culture of accountability in your team.

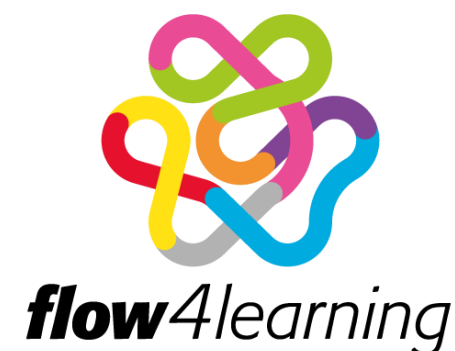
Leadership



Recommended to:

For managers and subordinates who want their team members to take ownership and foster a culture of empowerment.

[Let's see the
teaser video!](#)



Structure of the training

(32 minutes of videos, 6 chapters, 13 lessons, 1 workbook)

- I. Welcome to the training
- II. About responsibility
- III. How do we do it?
- IV. What can I do as a manager/leader?
- V. Next steps
- VI. Closing thoughts



Tips for practicing

Fill in the accountability questionnaire with your team and identify which components of accountability are the strengths of your team and which could be improved.



How to use it in your everyday life?

Be aware of how you can move yourself higher up the ladder of responsibility and how you can empower your team. Complete the action plan and make it happen!

Csomagajánlataink





“Minimal / Individual Learning” csomag:

A résztvevők emailben megkapják a hozzáférést a kurzusokhoz 1 évre, és önállóan haladnak a tanulásban.

Ára: a megvásárolt kurzusok díja.

“Optimum / Learning Support” csomag:

A fentiek mellett olyan elemekkel kísérjük a tanulást, ami támogatja, hogy elkezdjék és be is fejezzék az online kurzusokat.

Támogató elemek:

- a) 30 perces kick-off találkozó, ahol segítünk a belépésben, bemutatjuk az online felület működését, funkcióit, feltehetik a kérdéseiket, beütemezzük velük a tanulási folyamatot.
- b) Rendszeres emlékeztető e-maileket küldünk a résztvevőknek a haladásukról.
- c) Egyeztetett időközönként tájékoztatjuk a megbízót a résztvevők haladásáról.

Ára: a megvásárolt kurzusok díja + 250 EUR

“Premium / Learning Support Extra” csomag:

a fentiek mellett a megadott tanulási időablak végeztével egy 1,5 órás online workshopot tartunk, aminek témája:

- a) Egyéni tanulságok feldolgozása, rögzítése
- b) Hogyan építsd be a tanultakat a mindennapi munkába
- c) Tanuljunk egymástól - best practice-ek megosztása

Ára: A megvásárolt kurzusok díja + 540 EUR

Részvevőink mondták



Miből lesz az Empowerment?

„Nagyon praktikus képzés, annak számára is mutat újat aki egyébként az egyes elemeket (delegálás, coaching) esetleg már régóta alkalmazza.”



Hogyan motiváljak másokat?

„Egy jó átfogó képet ad a motivációról és a flow állapotról, ahol megtanulható, hogy hogyan segíthetünk magunknak és a környezetünknek flowba kerülni és motiváltnak lenni.”



MBTI: Észlelés

„Jól lefedte a témát, amire számítottam, az előadók stílusa és a videók felépítése is nagyon tetszett.”



MBTI: Döntéshozatal

„A videós anyagok nagyon hasznosak voltak, a benne foglalt mindennapi életből vett példák sokat segítettek megérteni a modellt.”



Vezetni tartósan zord körülmények között

„Jó a tréning felépített tematikája, szuper a munkafüzet, illetve a gyakorlatok.”



Honlap: flow4learning.hu

Blog: <https://flow.hu/blog/tippek-es-trukkok-a-mindennapokban/>

LinkedIn: [linkedin.com/company/flow4learning/](https://www.linkedin.com/company/flow4learning/)

E-mail: hello@flow4learning.hu