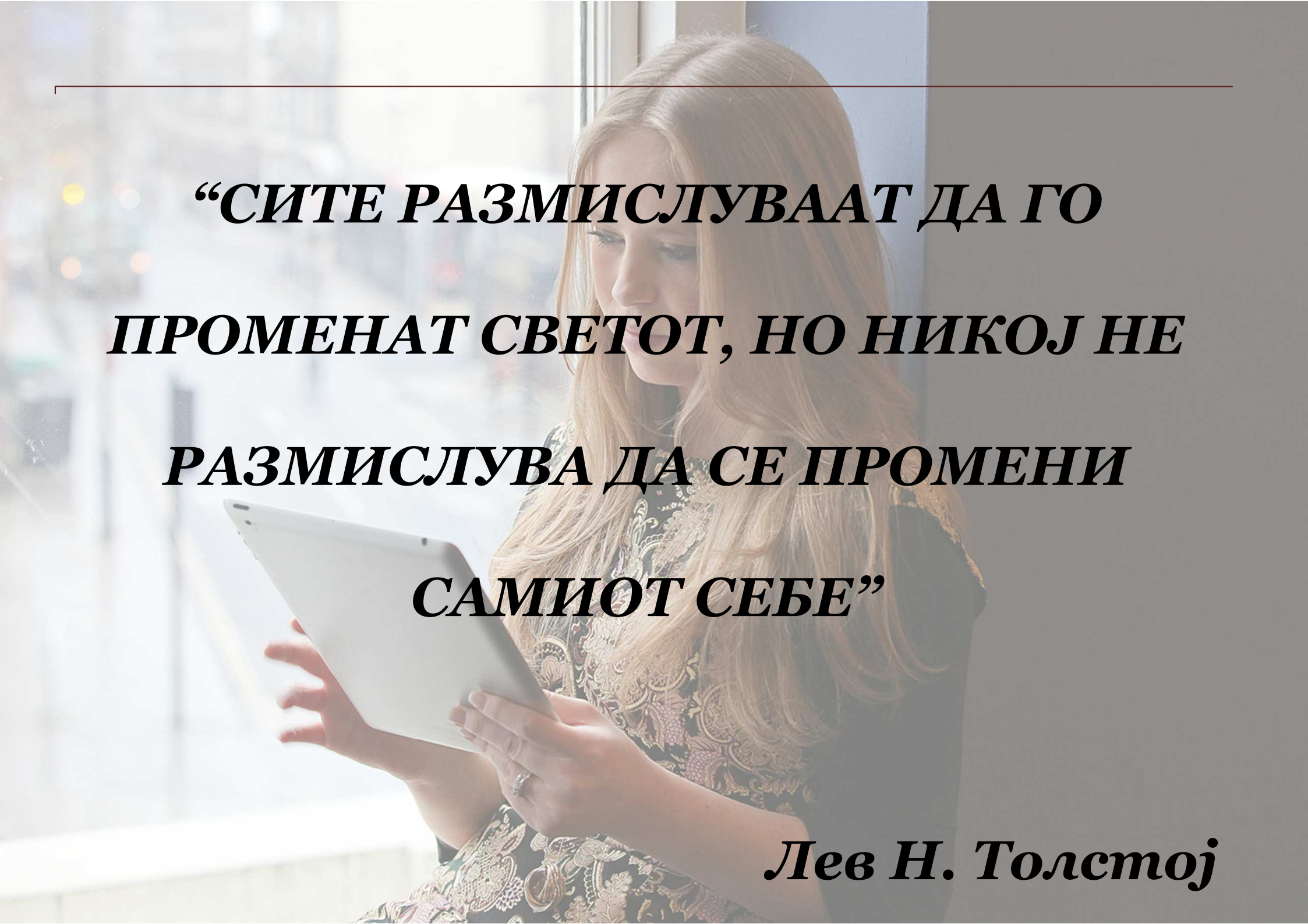




PwC Академија

***“Само-менаџирање
за личен пат
до успехот[©],,***

***АЛАТКИ ЗА СПРАВУВАЊЕ СО
СЕКОЈДНЕВНИТЕ ПРЕДИЗВИЦИ
НА РАБОТА И ДОМА***



***“СИТЕ РАЗМИСЛУВААТ ДА ГО
ПРОМЕНАТ СВЕТОТ, НО НИКОЈ НЕ
РАЗМИСЛУВА ДА СЕ ПРОМЕНИ
САМИОТ СЕБЕ”***

Лев Н. Толстој



Сакаш да си НАЈефикасен!

Сакаш да си НАЈпродуктивен!

Сакаш да си НАЈефективен!

БИДИ ОПТИМАЛЕН!

Која е целта на обуката?

Денешниот начин на работење не тера постојано да даваме максимум од себе. Да бидеме подобри од тоа што сме. Секогаш да ја пуштаме чергата повеќе од нашите можности и да сме најдобри во тоа што го работиме. Од аспект на остварување на краткорочни резултати и јакнење на своите капацитети, тоа можеби е и позитивно. Но, да го одржуваме постојано тоа ниво е невозможно!

Нашите тела не се дизајнирани, со ваков начин на работење и живеење, да го издржат тоа темпо. Не е ни воопшто чудно што постојано се чувствуваме демотивирани, истоштени, уморни и инертни. Постојано сме без енергија и време за убавите работи, луѓето што не прават среќни и моменти што не исполнуваат.

Со цел да се вратиме во нормала ние мора да најдеме начин како да бидеме оптимални, и најважно среќни на работа и дома. Мора да научиме како да се менуваме со цел да го постигнеме својот оптимум, и бидеме најефикасни и умешни во работата (и животот). Само на тој начин ќе бидеме најкорисни и за себе и за другите (менаџерите / фирмата).

Како ќе ви помогнеме?

Нашата цел е овој тренинг да ги отвори прозорците кон практични одговори на прашањата:

- ✓ Каде грешам, со што си помагам а со што си го попречувам остварувањето на целите?
- ✓ Колку сум свесен за тоа кој сум вистински ЈАС и кои се моите потенцијали?
- ✓ Како да ги променам моите негативни навики кои ја трошат мојата енергија?
- ✓ Како полесно да ја прифатам секоја промена?
- ✓ Како да креирам, одржам и заштедам енергија?
- ✓ Како да живеам со стресот?
- ✓ Што може да се научи од корпорациите (големите системи) со цел олеснување на работата и прифаќање на реалноста?



За кого е наменета оваа обука?

Добредојдени се сите сегашни и идни менаџери, од сите нивоа, сопственици на компании и сите оние кои сакаат да го надградат сопственото знаење за подобрување на личните вештини и квалитетот на работење и живеење воопшто.

„Само-менаџирање за личен пат до успехот©“

8 Принципи

СВЕСНОСТ – Дали и колку сме свесни за она што ни се случува во нас, околу нас и во релациите со луѓето околу нас?! Како да бидеме повеќе свесни и да ги гледаме работите онака како што вистински се, а не да гледаме и слушаеме само она што го сакаме?

ЕНЕРГИЈА – Не ги мерите работите во време, туку во искористена енергија за определена активност. Сите имаме „едно цело“ енергија. Колку и како ќе ја распределиме, и колку ќе бидеме ефикасни, зависи од нас самите.

ЕМОЦИИ – Менаџирање и трансформирање на емоции со цел превземање на контрола врз себе и јакнење на релациите со другите.

ВРЕМЕ - Животот не е времето што поминало, ниту времето што ќе дојде, тоа е овој момент! Времето нема линеарна димензија, тоа треба да се смета вертикално. „1 минута“ – колку е многу, а колку брзо поминува!

НАВИКИ – Ние сме робови на нашите лоши навики, кои водат до повторување на непродуктивни однесувања кои ни ја црпат енергијата. Алоцирајте ги вашите лоши навики и научете како да работите на јакнење на добрите, и како да ги насочите во остварување на вашите цели?

РАЗБИРАЊЕ – Како комуницираме и дали се разбираме со другите?! Научете како да го намалиме недоразбирањето и бидеме подобри комуникатори.

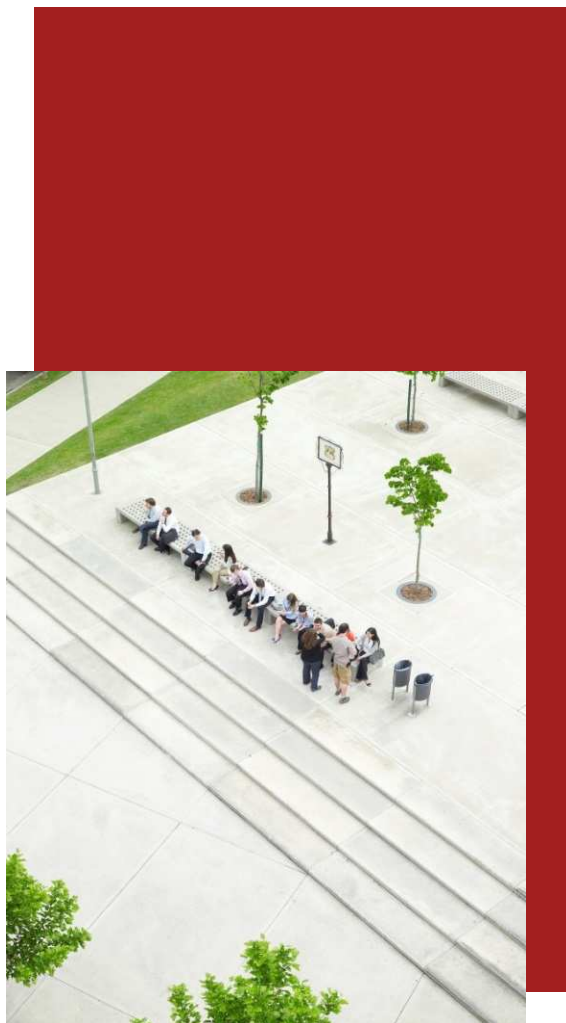
СТРЕС – најголениот убиец на 21от век. 70% од сите болести денес се резултат на негативното влијание на стресот. Наше е да научиме како да се одбраниме и да живееме со него.

ВО ЗДРАВО ТЕЛО, ЗДРАВ ДУХ – запознајте се со уникатниот систем за вежбање - O.R.A.S® (systema). Индивидуален систем на техники, кој е комбинација од 30 различни под-системи. Апликативен на секое место, во секое време и во секоја ситуација, одличен за будење на енергија, хармонизација и креативна стимулација на работа и дома.

A woman with brown hair tied back, wearing a black sleeveless dress and black shoes, stands on a wooden balcony. She is leaning against a white railing with her hands clasped. In the foreground, there are three large, dark-colored, bowl-shaped planters filled with white gravel and various succulents. The background shows a cityscape with buildings and a body of water under a bright sky.

*Дојдете и дознајте ги големите
мудрости и вистини од некои од
знаените и незнаените мудреци од
истокоот и западот*

Тим на обучувачи



Петар Лазаров автор, консултант за маркетинг/брендинг, продажба, извоз, менаџмент и ко-сопственик на Македонија-Експорт. Долгогодишно искуство во обуки и развој на менаџерските и лидерските вештини на вработените во Македонија, преку иновативен и практичен пристап во работењето. Со своите 2 брэнда, МАМА'С - традиционални домашни рецепти и TIP OF THE WEEK - прирачник за личен и професионален развој, ги поместија стандардите во 2 области на делување- прехранбена индустрија и издаваштво.

Давор Петровски – Долгогодишен инструктор по источни духовни вештини (Јога, Таи Чи, Чи Кунг), боречки вештини и други психо-физички техники и системи. Еден од креаторите на O.R.A.S® - повеќеслојна системска и сеопфатна апликација на психо-физички вежби за зголемување и унапредување на целокупните човекови перформанси и капацитети.

М-р Томе Насков – сертифициран професионален коучер (Erikson College, Canada) кој работи во областа на јакнење на индивидуалниот развој на професионалните и лични карактеристики на деловните луѓе. Користи практичен начин на работа, кој е концентриран на изнаоѓање и имплементирање на конкретни решенија кои водат до саканите резултати.

Тим на обучувачи

Драган Давитков - PwC

Сениор менаџер во PwC и Lider на PwC Академијата. 14 години работно искуство во компанијата, успешно менаџирање на многубројни ревизорски и не-ревизорски ангажмани на најуспешните компании во Македонија, во регионот, како и во Русија.

Александра Кузмановска - PwC

Менаџер во PwC и соработник на Академијата. Во оваа компанија е веќе 10 години во кои искуството го збогати со водење на проекти за најголемите компании во Македонија, во регионот како и во Словенија за време на 2 годишниот престој во тамошната PwC канцеларија.



Детали за обуката

Времетраење

Дводневна обука, со почеток од 9:00 до 17:00 (вклучувајќи паузи за кафе и ручек)

Локација

Конференциска сала 'Хипериум'
Хипериум Бизнис Центар,
Бул. 8ми Септември, Бр.16
1000 Скопје, Р. Македонија

Јазик

Предавањата и материјалите
ќе бидат на македонски јазик.

Што вклучува

Во цената се вклучени
предавања, тренинг
материјали, ручек и паузи за
кафе

Надомест

Се одредува во зависност од
потребите на слушателите

Потврда за присуство

По завршување на обуката,
секој учесник ќе добие PwC
потврда за присуство



Прашања?

Александра Кузмановска

pwccademyskopje@mk.pwc.com

+ 389 (0)2 3140 900

+ 389 (0)70 303 987

Како можеме да ви помогнеме ...

Драган Давитков

PwC Academy Лидер

dragan.davitkov@mk.pwc.com

Александра Кузмановска

+ 389 (0) 2 3140 900

+ 389 (0) 70 303 987

aleksandra.kuzmanovska@mk.pwc.com



ПрајсвотерхаусКуперс Ревизија ДОО Скопје

Бул. 8ми Септември Бр. 16

Хипериум Бизнис Центар, 2 спрат

1000 Скопје, Р. Македонија

+ 389 (0) 2 3140 900/901

+ 389 (0) 2 3116 525

www.pwc.com/mk