

NABÍZÍME KURZY, KTERÉ
PŘIZPŮSOBÍME NA MÍRU
KONKRÉTNÍM POTŘEBÁM A CÍLŮM
VAŠÍ ORGANIZACE – OD
JEDNORÁZOVÝCH WORKSHOPŮ AŽ
PO DLOUHODOBÉ ROZVOJOVÉ
PROGRAMY.



Ateliér MDO přináší firmám efektivní formu rozvoje soft skills – prakticky, dynamicky a v inspirativním prostředí **Kulturně edukačního centra v Olomouci**. Naše kurzy vedou zkušení profesionálové, pedagogové a odborníci z praxe.

Účastníci se stávají přímými aktéry svého učení: pracují v pohybu, testují nové přístupy.

- Posílení klíčových soft skills, které přímo ovlivňují výkon – komunikace, spolupráce.
- Praktické nástroje použitelné v praxi.
- Lepší firemní kultura, podpora, otevřenost, respekt a konstruktivní zpětná vazba.
- Vyšší angažovanost zaměstnanců, kteří zažijí vzdělávání jako smysluplné, živé a motivující.
- Snížení konfliktů a nedorozumění díky efektivnější komunikaci a lepšímu zvládnutí zátěžových situací.

Odborné kurzy pro firmy zaměřené na soft skills

KULTURNĚ EDUKAČNÍ CENTRUM

Kulturně edukační centrum (KEC) najdete v areálu Střední školy grafiky a médií Olomouc, Střední novosadská 87/53.

[google map](#)



Workshopy probíhají v 1. patře s možností využití výtahu (bezbariérový prostor).

Parkování je možné v areálu před Kulturně edukačním centrem (osobní automobil i autobus).

Vlaková zastávka Olomouc-Nové sady je přímo před budovou.

Autobusová zastávka linek č. 16 a 14 je na hlavní ulici, do Kulturně edukačního centra je to cca 50 metrů.

RÉTORIKA A PRÁCE S HLASEM

Kurz je rozdělen do dvou částí:

1. práce s hlasem

- Dechová technika pro stabilní a jistý hlas.
- Zapojení těla do mluveného projevu – vědomá práce s postojem, uvolněním a energií těla pro lepší hlasový výkon.
- Zdravé používání hlasivek – jak předcházet přetížení, únavě hlasu, a jak si udržet hlasovou kondici i při náročné hlasovém výkonu.
- Artikulace a zřetelnost projevu.

2. rétorika - verbální projev

- Strukturování sdělení pro maximální dopad.
- Práce s tempem a pauzami – techniky, které dodají projevu jistotu, dynamiku.
- Reakce na námítky a obtížné situace – jak zůstat klidný, profesionální a věcný i pod tlakem.
- Budování osobního prezentačního stylu – jak najít autentický způsob vystupování.
- Práce s publikem – jak si udržet pozornost a motivovat posluchače.



- kapacita: maximálně 16 účastníků

- délka: 4 hodiny (čas a případnou pauzu přizpůsobíme Vaším potřebám)

- cena:

6-11 účastníků: 10 000 Kč

12-16 účastníků: 12 000 Kč



NEVERBÁLNÍ PROJEV A PRÁCE SE STRESEM

Jak na ostatní působíme? Co říká náš výraz, postoj, typ sezení? Co můžeme využít, abychom působili tak, jak si v dané situaci přejeme? Vypůjčíme si divadelní techniky, vyzkoušíme různé role a skrze ně budeme hledat vlastní neverbální vyjádření.

- Práce s tělem a všemi aspekty neverbálního projevu (mimika, vizika, gestika, posturika, proxemika, paralingvistika, haptika).
- Sebeanalýza neverbálního stylu.
- Techniky pro profesionální komunikaci – práce s rolí, postavou, situací a záměrem; vědomé přepínání mezi styly vystupování.
- Techniky, metody a pomůcky v praktických cvičeních.
- Jak stres ovlivňuje verbální i neverbální projev.
- Techniky na zmírnění stresu.
- Budování odolnosti v zátěžových situacích.



- kapacita: maximálně 16 účastníků
- délka: 3 hodiny (čas a případnou pauzu přizpůsobíme Vaším potřebám)

• cena:

6-11 účastníků: 8000 Kč

12-16 účastníků: 10 000 Kč



KOMUNIKACE ANEB JAK TO ŘÍCT?

Potřebujete podpořit wellbeing na pracovišti? Máte občas pocit, že nedokážete správně vyjádřit, co potřebujete? Jak vnést do kolektivu respekt a pohodovou atmosféru pomocí komunikace?

- Konkrétní techniky poskytování zpětné vazby.
- Jak přijímat zpětnou vazbu.
- Respektující komunikace v praxi – jak volit jazyk, který podporuje spolupráci, ne konflikt.
- Modely pro vedení náročných rozhovorů – jednoduché struktury, které pomáhají udržet klid, směr a jasnost.
- Jak mluvit o problému, aniž bychom útočili.
- Co jsou komunikační hranice a proč jsou důležité – pro zdravou spolupráci, prevenci konfliktů i osobní pohodu.
- Jak hranice formulovat jasně a profesionálně – konkrétní postupy a strategie.
- Jak říct „ne“ bez pocitu viny – techniky, které chrání čas, energii i kompetence.
- Reakce na překračování hranic – jak zůstat klidný, věcný a důsledný.



- kapacita: maximálně 16 účastníků

- délka: 3 hodiny (čas a případnou pauzu přizpůsobíme Vaším potřebám)

- cena:

6-11 účastníků: 8000 Kč

12-16 účastníků: 10 000 Kč



IMPROVIZACE V KOMUNIKACI

Chcete s vaším kolektivem strávit čas netradičně? Chcete se pobavit a zároveň si vyzkoušet techniky, které jsou přenosné i do pracovního prostředí?

- Rychlé reakce a práce s nečekanými situacemi.
- Hravé improvizční techniky.
- Rozvoj kreativity a odvahy – účastníci se učí nebát se chyb, experimentovat a vstupovat do situací s lehkostí.
- Týmová improvizace – jak se naladit na druhé, navazovat na jejich nápady a společně vytvářet funkční komunikaci.
- Uvolnění těla i mysli – hravý pohyb, práce s energií a odblokování komunikačních zábran.
- Řešení drobných zádrhelů v komunikaci – přeřeky, výpadky, změny tématu, nečekané emoce.
- Improvizace v pracovních interakcích.
- Jak „zachránit“ situaci, když něco nejde podle plánu.
- Budování sebejistoty v nepředvídatelných momentech.



- kapacita: maximálně 16 účastníků

- délka: 3 hodiny (čas a případnou pauzu přizpůsobíme Vaším potřebám)

- cena:

6-11 účastníků: 8000 Kč

12-16 účastníků: 10 000 Kč

- **s sebou pohodlné oblečení a obuv**



POHYBEM K UVOLNĚNÍ A ZMÍRNĚNÍ STRESU

Máte sedavé zaměstnání a chcete se trochu rozhybat a uvolnit?
Chcete nabídnout zaměstnancům netradiční typ aktivity?

- Workshop je zaměřen na tělo a příjemný přirozený pohyb, který napomáhá ke zklidnění mysli, uzemnění a soustředění se na vlastní fyzično.
- Pohybová cvičení a relaxační techniky, které lze snadno zařadit do každodenního života.
- Možnosti tzv. první pomoci při velkém napětí, přehlcení a nahromadění emocí.
- Pohybové techniky, které vycházejí z metod dramatické výchovy, kontaktní improvizace, fyzického básnictví a kognitivně-plastického pohybu.
- Ladění se na vlastní tělo, dech i hlas a pozorování procesů, které se v nás odehrávají.
- Vědomá práce s tělem, což může zmírňovat stres, zlepšovat koncentraci, posilovat psychickou pohodu a při pravidelném praktikování i fyzickou kondici.



- kapacita: maximálně 16 účastníků

- délka: 3 hodiny (čas a případnou pauzu přizpůsobíme Vaším potřebám)

- cena:

6-11 účastníků: 8000 Kč

12-16 účastníků: 10 000 Kč

- **s sebou pohodlné oblečení, obuv a karimatku/deku**



PRAKTICKÉ INFORMACE

JAK KURZ OBJEDNAT?

V případě zájmu o workshop vyplňte prosím dotazník na další straně, my se Vám na základě jeho vyplnění obratem ozveme a zašleme Vám závazný objednávkový formulář, který po vyplnění a podepsání pošlete zpět na e-mail.

JAK PROBĚHNE PLATBA?

Platba probíhá bankovním převodem na základě zaslané faktury vystavené MDMF po realizaci programu. Není možné platit v hotovosti na místě.

POTŘEBUJETE KURZ PŘIZPŮSOBIT?

Všechny kurzy jsme schopni upravit na míru Vašemu pracovnímu kolektivu (časově i obsahově). Upřesněte nám Vaše přání v dotazníku.

MÁTE ZÁJEM O OBČERSTVENÍ?

V ceně kurzu je zahrnuta voda, čaj, instantní káva.

V případě zájmu o další občerstvení zaškrtněte v dotazníku danou položku a následně Vás bude kontaktovat kolega Matyáš Kulil, se kterým domluvíte konkrétní požadavky a cenu.

CO S SEBOU, CO NA SEBE?

Kurzy neprobíhají frontální formou (přednášející u prezentace a posluchači), ale jsou interaktivní a v pohybu. Můžete si s sebou vzít zápisník a tužku. U workshopu "Pohybem k uvolnění" si prosím vezměte karimatku či deku. Na všechny kurzy doporučujeme pohodlné oblečení i obutí, ve kterém se dá dobře hýbat.

V případě dalších dotazů nás neváhejte kontaktovat:
petra.slezackova@mdmf.cz

MÁTE ZÁJEM?

Vyplňte nám prosím dotazník:

ZDE

