

Каталог 2023



Обучения за обучители

по темите: превенция
на дигиталния стрес
и изграждане на
устойчивост

Обучения за служители

с цел повишаване на
продуктивността и
ангажираността

Обучения за мениджъри

с цел изграждане на
лидерски умения и
удовлетвореност

Интерактивни интервенции

за развиване на
екипи и
подобряване на
комуникацията

Организация и провеждане на тимбилдинг дейности

Мотивационни лекции

по темите:
щастие в работата,
лично щастие и
удовлетвореност,
майндфулнес и
устойчивост

Обучения и лекции с проф. Райън Ниймик

по темите:
осъзнаване и
използване на
силните страни на
характера в работата
и личния живот

Обучения и лекции с проф. Радж Рагунатан

по темите:
щастие в работата, живот, изпълнен с
щастие и удовлетвореност, декодиране и
засилване на щастие





ХЕПИНЕС АКАДЕМИ

Съдържанието на обученията и дейностите, които Хепинес академи предлага е основано на теорията и опита на изтъкнати учени и професионалисти в областта на организационното и личностното развитие. Целта е подобряване на продуктивността, засилване на ангажираността и задържането на хората в организациите – едни от най-големите предизвикателства пред всеки бизнес.

Каталогът ни включва широка гама от иновативни формати за развитие и учене, които варират от двучасови програми до многодневни събития, представяни на български или английски език, в присъствена форма или онлайн.



ИНТЕРВЕНЦИИ

Основната цел на тези **иновативни интервенции** е подобряване на екипните резултати. В тях се използва метод за работа със символи, създаден от немския психолог Вилфред Шнайдер. Този метод предоставя възможност на хората да изразят чрез символи това, което не могат или не искат да кажат с думи, и да открият лесно решение за проблемите.



ОБУЧЕНИЯ

- **Обучения**, създадени за специфичните нужди на организацията с цел повишаване на ангажираността и продуктивността.
- **Обучения за обучители** по темите за справяне с дигиталния стрес и изграждане на устойчивост.
- **Character Strengths Trainings** with Dr. Ryan Niemec.
- **Happiness at Work Trainings** with Prof. Raj Raghunathan.



КНИГИ за фирмената библиотека или за подарък за Вашия екип.

НОВО

ОБУЧЕНИЯ ЗА ОБУЧИТЕЛИ



Управление и превенция на дигиталния стрес в работата

Обучението е подходящо за специалисти в областта на обучението, коучинга и човешките ресурси, които имат необходимите личностни, технически, методически и комуникационни умения да обучават, наставляват и предлагат коучинг, както и компетентност за подпомагане на намирането на решения в областта на дигиталния стрес в техните компании.

Съдържанието на обучението е пряко насочено към проблемите на служителите и допринася за разработването на решения за предизвикателствата, свързани с все по-широкото използване на информационни технологии на работното място и стреса, който това предизвиква.

Участниците в обучението ще научат:

- Как да въведат успешно нови инструменти и да намалят демотивацията и стреса;
- Как да оценяват нивото на дигиталния стрес, да откриват проблемните области и да препоръчват адекватни мерки в рамките на организацията;
- Как да предоставят специфично обучение и помощ, които да помагат за постигане на необходимата промяна.

Преподавай устойчивост - да се научим да се справяме и да израстваме заедно

Целта на обучението е да даде възможност на професионалисти, които преподават на възрастни – обучители, коучове, консултанти, да се запознаят с техники и стратегии за справяне в трудни моменти, за да помагат на хората да отключват пълния си потенциал и да реализират положителната промяна, която искат да направят в света.

Участниците в обучението ще получат информация и ще придобият знание относно това как да преподават по следните теми:

- Приоритизиране на собственото здраве (психическо и физическо) и осъзнаване, че устойчивостта може да бъде научена;
 - Социално и емоционално учене;
 - Справяне с трудностите: анализиране на причините за проблемите или негативните чувства и планиране на коригиращи действия за решаването им или намаляване на негативните емоционални последици;
 - Лична ефективност (самоефикасност): творчески подход и доверие в себе си, че ще намерят решение;
 - Оптимизъм и състрадание към себе си.
-

ОБУЧЕНИЯ ЗА ПОВИШАВАНЕ НА ПРОДУКТИВНОСТТА И АНГАЖИРАННОСТТА



Щастие и удовлетвореност в работата

Обучението е базирано на научни изследвания за най-важните фактори, определящи мотивацията и щастието в работата. То включва: дискусия за това колко е важно всеки сам да поеме отговорност за своето щастие; практически съвети и предложения за това как можем да повишим нивото на щастие и ангажираност в работата си; упражнения за прилагане на новите знания.

Обучителни цели:

- дефиниране на щастието в работата според модела МБА на проф. Радж Рагунатан;
- определяне на дейностите, които засилват удовлетвореността;
- изграждане на навици за щастие.

Майндфулнес за себепознание и продуктивност

Какво е майндфулнес? Най-общо казано това е способността да сме внимателни в настоящия момент. Възможността да се фокусираме, като запазваме гъвкавостта си за последващо решение и действие, ни помага да живеем и мислим по-здравословно и да не се поддаваме на стреса в обкръжаващата ни среда. В този тренинг се учим как да използваме майндфулнес, за да запазим баланса и устойчивостта си в трудни моменти, когато ни притискат кратки срокове или други житейски предизвикателства.

Обучителни цели:

- постигане на себепознание и самоконтрол;
- развиване на социална осъзнатост за подобряване на взаимоотношенията;
- изграждане на положителна емоционална нагласа.

НОВО

Управление и превенция на дигиталния стрес в работата

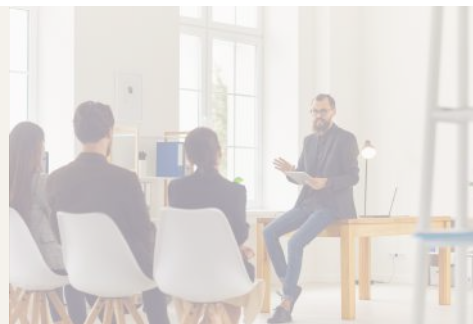
Обучението е създадено, за да помогне на отделни хора или групи - служители или ръководители на екипи и работодатели - като им предостави подкрепа при намирането на решения за намаляване на стреса в онлайн среда.

Работим интензивно по темите: Дигитална осъзнатост, Проактивност и доверие, Стратегия една задача, Баланс между работа и личен живот, Бизнес комуникация в дигитална среда и Управление на стреса при работа от вкъщи.

Обучителни цели:

- преодоляване на негативизма, стреса и раздразнението при работа в дигитална среда;
- засилване на увереността в собствените възможности;
- усвояване на методи за изграждане на позитивна нагласа в работата с дигитални технологии.

ОБУЧЕНИЯ ЗА ЛИДЕРСКИ УМЕНИЯ



Ангажирай и вдъхновявай

Обучението помага за изграждането на лидерски стил, способстващ за увеличаване продуктивността и ефективността на екипите. Представят се и се прилагат на практика техники и инструменти, които освен че изграждат или подобряват различни мениджърски и лидерски качества, също така имат отношение към създаване на атмосфера на благоденствие в работната среда.

НОВО

Изграждане на устойчивост

Устойчивост е способността ни да се справяме в трудни моменти и да преодоляваме препятствия чрез гъвкавост и адаптация към променящата се среда. Устойчивостта включва и способността ни да израстваме, докато се справяме с предизвикателствата.

Това обучение помага за развиването на устойчивост, която спомага за превенция на стреса и на свързаните с психичното и физическото здраве проблеми, които могат да доведат до невъзможност за пълноценно участие в социалния и икономическия живот.

Обучителни цели:

- изграждане на лидерски стил за постигане на Майсторство, Чувство за Принадлежност и Автономност;
- техники за ангажиране и вдъхновяване;
- създаване на Култура на сътрудничество в екипа.

Обучителни цели:

- подобряване на устойчивостта чрез засилване на себепознанието и самоконтрола;
- изграждане на нови мисловни модели и поведения;
- засилване на майсторството и нагласата "Аз мога!".

Майндфулнес за лидери

Майндфулнес е наука, която ни позволява да засилим себепознанието, самоконтрола и продуктивността си, за да подобрим лидерските си умения. Осъзнатите лидери управляват по-добре емоциите и действията си, което им позволява да създават по-стабилно доверие в екипа и да ангажират по-успешно хората.

Това обучение включва майндфулнес програма и техники за ангажираност, за да запазим, както собственото си спокойствие, така и спокойствието на хората в екипа си и да подобрим процесите на взаимодействие в компанията.

Обучителни цели:

- подобряване на устойчивостта чрез засилване на самоконтрола;
- развитие на лидерските умения с цел изграждане на доверие в екипа;
- подобряване на уменията за комуникация, повишаване на продуктивността.

ИНТЕРВЕНЦИИ ЗА РАЗВИТИЕ НА ЕКИПИ И ПОДОБРЯВАНЕ НА КОМУНИКАЦИЯТА



"Селище на добродетелите" - подобряване на разбирането и комуникацията

Интервенцията се провежда с 1 или 2 участници, които имат нарушена комуникация или са в конфликт. Използват се символи като къщи, растения и набор от малки предмети с помощта на които се определят добродетелите и емоциите (своите собствени и тези на опонента в конфликта). Това помага за по-добро разбиране на проблема и откриване на възможното решение за него.

Цели:

- да се предостави възможност на клиента да види една по-човечна страна на другия и да открие прилики или неща, които да уважава в него;
- да се открие решение за изследвания проблем.

"Подпечатаната сделката" - разрешаване на конфликти

Тази интервенция е предназначена да подпомага клиенти в конфликт или които имат проблем с комуникацията помежду си, чрез процес на принципни преговори за намиране на общо решение на техния проблем/конфликт. В структуриран процес от 4 стъпки се използват символи за намиране решение на конфликтна ситуация. Интересите на двете страни се третират справедливо като фасилитаторът не дава оценка на нито една от ситуациите, изявленията, интересите на клиентите като „правилни“ или „грешни“.

Цели:

- управление на конфликт чрез провеждане на процес на принципни преговори;
- подобряване на ефективността в комуникацията и постигане на споразумение между двете страни в конфликта.

"В процес на изграждане" - развитие на екипи и подобряване на работата в тях

В интервенцията се използват символи и специфичен процес, за да се улеснят хората в екипа да визуализират неизяснените аспекти в работата им, както и да се справят с ясно поставени задачи и цели.

Символите се използват като допълнително изразно средство с цел тълкуване на теми в екипа като: осъзнатост, комуникация, отдих, съвместно изграждане, ефективност, овластяване, изпълнение на задачите и др.

Цели:

- улесняване на работата на екипа по различни въпроси, теми, проблеми, нужди, възможности;
- сближаване на хората в екипа; засилване на техните ангажираност и мотивация; подобряване на сътрудничеството помежду им.

CHARACTER STRENGTHS TRAININGS WITH DR. RYAN NIEMEC



Character Strengths for Stress Management and Handling Problems

This training provides research-based strategies to help individuals learn how to accept changes, draw on past successes for guidance and look to the future with hope. Participants will learn how to integrate these strategies into their current or future work with others. They will explore character strengths interventions plus focused techniques on using strengths to help them manage better moments of stress, changes and adversity.

Training objectives:

- discover many different ways to use character strengths when facing difficult or challenging circumstances;
- learn research-based strength applications and interventions that can be employed immediately in stressful moments.

Character Strengths at Work

There are many researches that highlight the benefits of promoting character strengths in the workplace. When individuals are aware of their strengths, and have the opportunity to use them within their work, they are happier and more engaged. Many organizations all over the world are already using a strengths-based approach to increase their productivity and improve the overall company culture. This online, comprehensive training is designed to equip and prepare professionals that are interested in integrating character strengths into their work with clients, partners and/or employees.

Training objectives:

- do a comprehensive exploration for professionals on the fundamentals of using strengths with others;
- practice using an effective model for working with character strengths known as: Aware-Explore-Apply;
- discover many different ways to use character strengths when facing difficult or challenging circumstances.

Using Your Character Strengths to Flourish

In this training participants will explore how mindfulness and character strengths practices can enhance their everyday routines to create more meaningful experiences, deeper connections with others and improved productivity. Participants will learn how to actively bring forth the best parts of themselves to become happier, more engaged with life and better prepared to handle stress and challenges.

Training objectives:

- learn how the core strengths impact all aspects of life. Understanding them is a key component to being your best self;
- celebrate your unique strengths and how they contribute to your happiness and the greater good;
- become more resilient and navigate successfully the life challenges.

HAPPINESS TRAININGS WITH PROF. RAJ RAGHUNATAN



Happiness at Work

According to many surveys, we spend most of our waking life at work. In fact, we spend about a third of our days at work. It means that if we are happier at work, our overall happiness in life is going to improve substantially.

This training provides a strong conceptual understanding of the true determinants of happiness at work, as well as a personalized plan for leading a life of fulfilment and meaning. The event is interactive in nature and also involves a large number of immersive exercises. At the end the attendees will have a personalized plan for enhancing the happiness in the workplace.

Training objectives:

- understand the 5 main determinants of happiness at work: Getting the basics right, Enabling growth and mastery, Providing sense of belonging, Employee empowerment and “Abundance” culture.
- measure current happiness level;
- learn strategies to boost happiness.

Enhancing workplace wellbeing in view of increased remote working

The training course is designed to highlight the benefits of enhancing employee well-being for both employees and for firms (including lower turnover and sick days, improved collegiality and increased productivity and profits).

The participants will learn simple, easy to implement, tips for:

- o Not micromanaging
- o Increasing belonging
- o Achieving mastery
- o Adopting abundance-mindset, and
- o Conducting stress-free yearly appraisals

Training objectives:

- learn how to improve personal and team productivity;
- understand the importance of happiness at work and benefit from it;
- use techniques for boosting employee engagement and loyalty.

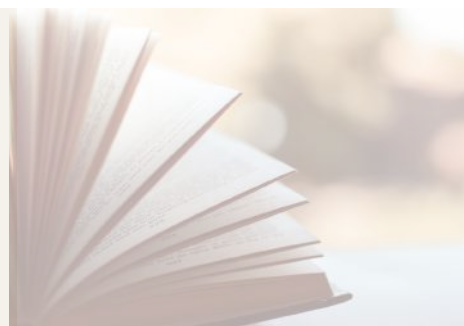
Decoding and Improving Happiness

In this training, Raj Raghunathan, author of the book "If you're so smart, why aren't you happy?", will provide practical tips and suggestions for how participants can improve their happiness levels. Specifically, he will begin by summarizing research on the 3 most important determinants of happiness: Fulfilment of basic necessities (food, clothing, shelter, etc.); Progress towards MBA (Mastery, Belonging, and Autonomy); Gaining an attitude of “Abundance”.

Training objectives:

- gain practical and immediately implementable insights into how you can improve your happiness level;
- measure your happiness level;
- build the "Abundance" attitude for a life of happiness and fulfilment.

КНИГИ ЗА ПОДАРЪК ИЛИ ЗА ВАШАТА ФИРМЕНА БИБЛИОТЕКА



Скритата сила в характера

Животът ни е пътешествие. В различни моменти искаме и се стремим към различни неща – по-голяма любов, повече успех в работата, по-голямо щастие, по-добри приятели – но как да открием правилната посока към тях? В „Скритата сила в характера“ Райън Ниймик и Робърт Макграт, двама професори и изследователи в областта на позитивната психология, ни насърчават да потърсим решението не навън, а вътре в нас. В тази книга, която е базирана на научни изследвания, ще откриете защо вашите силни страни, отличителните ви качества, са скрито съкровище, което може да подобри благосъстоянието ви. Открийте как да разпалите най-доброто във вас и да цените силните страни на хората около вас.

Има и бонус – Програма за развиване на силните страни в четири стъпки, която е лесна за изпълнение и научно-доказана.

Тази книга ви предлага приключение! Тя е ценен ресурс за изграждането на по-успешен и пълноценен живот!



Ти си умен, успешен, но дали си щастлив?

Как да превърнем успеха в кариерата в успех в живота? Възможно ли е това, което ти помага да изградиш успешна кариера, да пречи на щастието ти? Ако интелектът помага за вземане на правилни решения, интелигентните хора би трябвало да правят по-добри избори в живота си. Защо тогава толкова много от умните и успешните сред нас не намират щастието в настоящия момент?

Проф. Радж Рагунатан се заема да намери отговор на този въпрос и проучва щастието на хора с различни професии в различен етап от живота им.

Книгата повежда читателите на забавна и интересна обиколка сред последните открития в психологията, невронауката и теорията на поведенческите решения. Авторът изследва седемте най-тежки грешки, които трябва да се избягват и насочва към седем навика за постигане на щастлив и удовлетворяващ живот. Реална стъпка към това е предложената от него креативна система от упражнения за изграждане на тези навизи.





ТЕЛЕФОНИ:

+359 878 997998

+359 885 049557

АДРЕС:

гр.София, ул. "Гургулят" №20, ет. 2

Е-MAIL:

office@happinessacademy.eu

WEB:

www.happinessacademy.eu