

Komunikácia a  
vzťahy

Plánovanie a  
stanovovanie  
cieľov

Tvorivé písanie

Tvorba biznis  
plánu

Pestovanie  
všimavého života

Kariérny koučing



Projekt zastrešuje spoločnosť Dimensions Consulting Services s.r.o.

Adresa: Zámocká 18, 811 01 Bratislava

Kontakty: [www.dimensions.sk](http://www.dimensions.sk) | [office@dimensions.sk](mailto:office@dimensions.sk) | 0949 123 777

**S čím vám  
môžem  
pomôcť**



## Školenia pre začínajúcich podnikateľov

- Strategický marketing
- Budovanie osobnej značky
- Tvorba biznis plánu
- Tvorivé písanie a copywriting
- Rast firmy a nábor nových zamestnancov
- Time management a stanovovanie cieľov

## Sebarozvoj a rozvoj mäkkých zručností

- Asertivita a asertívna komunikácia
- Mindfulness. Pestovanie všímavého života bez stresu

## Kariérny koučing a poradenstvo

- Príprava a životopisu a príprava na pracovný pohovor
- Životné ciele vo vzťahu ku kariére
- Zmena práce – načasovanie, plánovanie a smerovanie
- Sebapoznanie. Silné a slabé stránky, plánovanie kariéry
- Prechod zo zamestnania na voľnú nohu

Ako vám  
môžem  
pomôcť



## Individuálne konzultácie

- Osobné **online konzultácie** sú určené najmä tým z vás, ktorí máte radi svoju slobodu, nechete strácať čas cestovaním, parkovaním a zložitým hľadaním vhodného termínu. Vďaka technológiám získate nové vedomosti a inšpiráciu v pohodlí vášho domova, nech ste kdekoľvek na svete.
- Z začať môžete kedykoľvek, nie ste viazaný začiatkom programu. Skoré ranné alebo večerné termíny sú schodnou možnosťou pre každého zaneprázdneného človeka.
- V lokalitách Šahy a Dudince si môžete dopriať **konzultáciu v relaxačnom prostredí alebo pri prechádzke**. Zmena lokality pri konzultácii je príjemným zážitkom, pomáha lepšie sa otvoriť, získať nadhľad, stimuluje vnímanie a intenzitu učenia sa. Vybehnite zo svojho stereotypu **a urobte si výlet**. Ktovie, aké skvelé riešenia sa vynoria v príjemnom prostredí?
- Súčasťou outdoor konzultácie môže byť aj prechádzka pokojným tempom, chôdza je pravidelne striedaná so sedením tak, aby ste mali dostatok času na vlastné myšlienky, zápisky, fotografovanie a celkové hlboké prežitie pre vás kľúčových okamihov. Občerstvenie je, samozrejme, zabezpečené.

## Čo hovoria ľudia, ktorí využili moje služby



- Ešte raz sa Ti chcem poďakovať za naše stretnutie, bolo to pre mňa niečo nové, nakoľko ešte sa ma nikto nepýtal otázky, ktoré sú kľúčové na to, aby som vôbec pochopil čo vlastne chcem a kam idem. Dokonca som si ich nekládol ani ja sám. Budem si ich klásť často aby som začal rozumieť sám sebe. Ako môžem porozumieť iným, keď nerozumiem ani sám sebe? Je to výborná skúsenosť, teším sa, že sme sa mohli spoznať a teším sa na ďalšiu spoluprácu.
- Martina má tvorivý prístup a odbornosť, je vždy pozitívna a má výborné nápady pre riešenia projektov a problémov. Je orientovaná na detaily a veľakrát mi pomohla pri otázkach plánovania kariéry; naučila ma a ukázala mi, čo chcem v živote robiť a tiež mi pomohla nájsť super prácu. Spolupráca s ňou je príjemná a prináša výsledky nielen v pracovnom ale aj osobnom živote. Martina je entuziastická, empatická a vďaka nej som veľakrát aj zmenila názor a začala som od začiatku. Martina je cenný poradca a prispieva ku riešeniu mnohých situácií. Veľmi rada s ňou spolupracujem a verím, že naša spolupráca bude pokračovať aj v budúcnosti.
- Spolupráca s Martinou predstavovala veľký prínos pre môj pracovný život. Charakteristické pre Martinu je spájanie profesionálneho a osobnostného rozmeru, čo sa prejavuje v tom, že žije svojou prácou. Celkovo by som ju mohol označiť ako empatického človeka, ktorý je ochotný počúvať a otvorene diskutovať, pričom dokáže vniesť relevantný a zároveň odborný pohľad na rôzne aspekty pracovného života.
- Dobrý deň, chcem Vám poďakovať a oznámiť veľkú radosť. Dnes mi volali zo spoločnosti, kde som bol na pohovore a od utorku nastupujem do práce.
- Ahoj Martina. Ako som včera spomínal, mal som dnes pohovor. Bolo to úplne iné ako predtým. Vôbec som nebol nervózny a veľmi príjemne som sa cítil – a podľa mňa aj celkom dobre som dopadol. Už viem, čo všetko som sa od Teba naučil a vďaka tomu určite zvládnem aj ostatné ďalšie pohovory v budúcnosti. Ďakujem veľmi pekne za všetko.
- Robím pre prepravnú spoločnosť, polovičný úväzok, firma sme – ja – office managerka/dispečerka v Bratislave, šéf v Luxembursku a 4 kamionisti v krajinách Beneluxu. Mám tam slobodu, autonómiu, malú výplatu :-), ale ako balíček je to dobre, všetci sú spokojní okolo mňa, so šéfom sa mi dobre komunikuje, vrátilo ma to k francúzštine. Po open space si veeelmi užívam malý milý kančík ktorý mam pre seba. Maťa, ďakujem za stretnutie s tebou, tvoj záujem a tvoju pomoc pri hľadaní roboty.

# Informácie

Stručný náhľad do každej témy a všetko, čo chcete vedieť o obsahu a priebehu konzultácií



## Tvorivé písanie

*Ideálne absolvovať  
individuálne online  
alebo ako školenie v  
skupine*



Prihláste sa e-mailom  
[office@dimensions.sk](mailto:office@dimensions.sk)

Konzultácie a workshopy v tejto oblasti sú vhodné pre každého, kto má v hlave kopu skvelých myšlienok, ale zatiaľ ešte nevie, ako ich dať na papier do pútavej podoby; tiež pre tých, ktorí chcú zlepšiť alebo inovovať svoj doterajší štýl písania a načerpať inšpiráciu.

### Z obsahu

- Kde získať inšpiráciu a ako nestratiť dobrý nápad
- Nástroje a techniky na zaznamenávanie myšlienok
- Rozvoj vlastnej tvorivosti
- Experimentovanie s rôznymi žánrami ako storytelling, recenzia, rozhovor a iné
- Ako definovať a spoznať cieľové skupiny alebo pre koho vlastne píšete a čo chcú ľudia čítať
- Tajomstvo atraktívneho nadpisu
- Formátovanie textu a editácia
- Etika. Zdroje, citovanie, menovanie, diskusie a iné
- Ako získať čitateľov a vybudovať čitateľskú základňu
- Komunikácia s čitateľmi

# Time management a stanovovanie cieľov

*Možné absolvovať  
individuálne online aj  
outdoor.*



spoza plota

Čas je najvzácnejšia komodita na svete, nedá sa totiž odložiť, zakonzervovať, použiť neskôr. Čas sa míňa neprestajne a je na nás, aby sme svojmu času dali čo najlepší zmysel. Mnohí ľudia trpia pocitom nedostatku času a prílišného zaťaženia, ktoré ich stresuje. Častokrát býva riešenie oveľa jednoduchšie ako sa cez čiernu clonu únavy javí. Stačí si osvojiť niekoľko jednoduchých, ale účinných techník.

## Z obsahu

- Stanovenie priorít
- Abeceda plánovania
- Pravidlo 2 minút
- Pomodoro
- Zero inbox
- 4 kvadranty produktivity
- Delegovanie
- SMART ciele

Prihláste sa e-mailom  
[office@dimensions.sk](mailto:office@dimensions.sk)

# Asertivita a asertívna komunikácia

*Možné absolvovať  
individuálne online aj  
outdoor.*



Prihláste sa e-mailom  
[office@dimensions.sk](mailto:office@dimensions.sk)

Význam komunikácie v živote človeka je zásadný a dobre zvládnuté umenie komunikácie nám pomáha nadväzovať a budovať vzťahy, odovzdávať informácie, vyjadriť svoje potreby, názory a emócie. Azda každému človeku sa však už stalo, že komunikácia sa stala zdrojom hnevu, konfliktu či dokonca dlhodobého sporu. Školenie asertívnej komunikácie pomáha účastníkom osvojiť si zásady takej komunikácie, ktorá je prínosná pre všetky zúčastnené strany.

## Z obsahu

- Nácvik stratégie "výhra – výhra"
- Asertívne práva
- Asertívne techniky a ich využitie v praxi
- Aktívne počúvanie. Techniky správneho porozumenia
- Efektívne kladenie otázok, ich typy a využitie
- Spracovanie negatívnej spätnej väzby
- Komunikačná hmla a ako z nej von
- Zvládanie námietok
- Ako získať súhlas bez manipulácie
- Neverbálna komunikácia
- Sebapoznanie a práca s vlastnými emóciami
- Frustrácia, stres a ich minimalizácia



## Mindfulness

### Pestovanie všímavého života bez stresu

*Možné absolvovať  
individuálne online aj  
outdoor.*



spoza plota

Prihláste sa e-mailom  
[office@dimensions.sk](mailto:office@dimensions.sk)

Všímavosť je stav mysle dosiahnutý sústredením sa na prítomný okamih, zatiaľčo si pokojne uvedomujeme a prijímame svoje emócie, myšlienky a telesné pocity. Je to spôsob života, pri ktorom si všímame maličkosti a konáme podľa toho, čo sme si všimli. Všímavosť pomáha vnímať svoje vlastné potreby, pocity a emócie, ako aj emócie a pocity iných ľudí. V školení sa dozviete, ako môžete:

- Naučiť sa zvládať emócie v napätých situáciách
- Zachovať si odstup od negatívneho postoja k situácii
- Vedieť sústrediť sa na cieľ a obsah stretnutia
- Naučiť sa efektívne počúvať aj v prípade neporozumenia problému
- Znížiť mieru únavy v živote
- Vypestovať si odolnosť voči stresu
- Nájsť si denne chvíľku pre seba
- Osvojiť si jednoduché ale účinné relaxačné techniky
- Pestovať zdravé a podporujúce vzťahy
- Vedome sa radowať zo života
- Vedome prekonať negatívne zážitky a emócie
- Nastaviť si zdravé hranice v práci aj osobnom živote
- viesť harmonickejší, spokojnejší život

## Kariérne poradenstvo a koučing

*Možné absolvovať individuálne online aj outdoor.*



Prihláste sa e-mailom [office@dimensions.sk](mailto:office@dimensions.sk)

Ak vám už nevyhovuje súčasný stav a ste pripravený zmeniť svoj život, rada vás budem sprevádzať pred alebo počas zmien.

Či ste manažér, zamestnanec, podnikateľ alebo pracujete na voľnej nohe, alebo jednoducho ste človek, ktorý sa rozhodol zbaviť sa stresu, obáv a pocitu neistoty; skrátka ak ste sa rozhodli zažívať spokojnosť, radosť a pohodu v živote, on-line koučovacie poradenstvo vám pomôže prehodnotiť svoje rozhodnutia a zdefinovať si nové ciele, ako aj stratégie pre ich dosiahnutie.

Klienti, ktorí poradenstvo s koučovacími prvkami absolvovali, vnímajú pozitívnu zmenu v zmysle zvýšeného sebavedomia, vnútorného pokoja, rozhodnosti a sebadôvery. V mnohých prípadoch klienti, potvrdili, že zaznamenali okamžité zmeny vo forme úľavy od starých, častokrát nevedomých myšlienkových či emočných bremien.

Po poradenských rozhovoroch dokázali ľahko a s radosťou vykonať zmeny, na ktoré sa nevedeli odhodlať, získali nový pohľad na staré problémy a objavili nové riešenia. Hoci prvé výsledky sú okamžité, v praxi sa mnohí klienti rozhodujú pre dlhodobejšiu spoluprácu.

- Príprava a životopisu a príprava na pracovný pohovor v anglickom a slovenskom jazyku
- Životné ciele vo vzťahu ku kariére
- Zmena práce – načasovanie, plánovanie a smerovanie
- Sebapoznanie. Silné a slabé stránky, plánovanie kariéry
- Prechod zo zamestnania na voľnú nohu

## Tvorba biznis plánu

*Ideálne absolvovať  
individuálne online  
alebo ako školenie v  
skupine*



Prihláste sa e-mailom  
[office@dimensions.sk](mailto:office@dimensions.sk)

Získať informácie je jednoduché. Získať kvalitné informácie, overené a overiteľné, je už ťažšie. Chcete dôveryhodné odpovede? Chcete si namodelovať, či by váš nápad bol naozaj dobrým nápadom z podnikateľského pohľadu? Ako by ste ho mohli pozmeniť tak, aby fungoval? Načrtnite si svoj biznis plán, diskutujte o ňom a ušetríte si more starostí a zbytočných nákladov.

### Z obsahu

- Význam a štruktúra podnikateľského plánu
- Cieľ podnikania a významné ukazovatele
- Predmet podnikania
- Právna stránka podnikania
- Živnosť alebo s.r.o.?
- Prieskum trhu a konkurencie. Osvedčené jednoduché metódy, ktoré vám môžu ušetriť veľa času a peňazí
- Čo robím a pre koho
- Marketingové minimum: Princíp 4 Ps v praxi
- Strategické minimum: PORTER, PESTLE, MAP, SWOT a iné užitočné analytické a rozhodovacie metódy
- Finančné minimum: Investície a zdroje, kalkulácia nákladov a cenotvorba
- Personálne zabezpečenie

# Strategický marketing a budovanie osobnej značky

*Ideálne absolvovať individuálne online alebo ako školenie v skupine*



Prihláste sa e-mailom [office@dimensions.sk](mailto:office@dimensions.sk)

Aj vy túžite po slobode? Máte skvelý nápad, službu alebo produkt, chcete sa presadiť na trhu, vybudovať vlastnú spoločnosť alebo svoju značku? Konzultácie alebo školenie slúži ako sprievodca pre každého, kto chce získať nový pohľad na svoje služby alebo chce začať podnikáť byť nájdený tými správnymi zákazníkmi.

## Z obsahu

- Ako vybudovať dopyt svojich službách
- Ako tvoriť obsah, ktorý posilní vašu značku
- Ako pracovať so sociálnymi sieťami
- Ako komunikovať so zákazníkmi
- Ako nastaviť vzťahy s konkurenciou
- Ako sa odlíšiť od ostatných v branži

## Priebeh spolupráce

Každá situácia má východisko, stačí ho objaviť. Pomôžem vám pri rozvoji zručností potrebných pre zvládnutie pracovného pohovoru, vyjednávanie o zvýšení platu, prekonanie náročných období v práci a vyriešenie vzťahov na pracovisku. Zbavte sa strachu a stresu a získajte namiesto toho vnútorný pokoj a sebavedomie.

Nesľubujem zázraky na počkanie ani nemožné do troch dní, ale zodpovedný a profesionálny prístup, založený na 15 ročných skúsenostiach a realite namiešanej s trochou optimizmu, tvorivosti a inšpirácie.

## Ako sa prihlásiť

- Pošlite mi e-mail na [office@dimensions.sk](mailto:office@dimensions.sk) a stručne opíšte, čomu by ste sa chceli venovať
- Do e-mailu uveďte aj svoje telefónne číslo
- Do 48 hodín vás budem kontaktovať telefonicky a dohodneme sa na forme, frekvencii a cene riešenia pre vás

## Priebeh

- Online 1 konzultácia trvá 90 minút, outdoor 3 hodiny a dlhšie podľa dohody
- Získavate koncentrovanú individuálnu pozornosť a obsah pripravený vám na mieru, bez odbočiek a tém, ktoré vás nezaujímajú
- Namiesto jednorázového školenia dostávate za porovnateľnú cenu intenzívnejšiu podporu v trvaní niekoľkých týždňov, čo vám pomôže pri aplikácii naučeného do vašej praxe, udržaní motivácie a dosahovaní reálnych výsledkov
- Okrem nových vedomostí a inšpirácie získavate aj množstvo ďalších bonusov ako zvýhodnené ceny skupinových školení a e-knihy zadarmo

## Martina Javůrková, MBA

Po niekoľkoročnom pobyte v zahraničí pôsobila od roku 2002 ako konzultant a manažérka pre nábor a výber zamestnancov. Viedla viac ako 120,000 pracovných pohovorov v rôznych krajinách Európy.

V roku 2013 získala titul MBA a založila spoločnosť Dimensions Consulting Services s.r.o., ktorá ponúka vedomosti, inšpiráciu a zážitky pre rozvoj mäkkých zručností, HR a manažérskych kompetencií.

V roku 2015 sa stala akreditovanou lektorkou. Okrem vzdelávania sa venuje autorskej práci a vedie niekoľko on-line projektov zameraných na individuálny osobný rozvoj.

### Pracovné skúsenosti

Od 2014 Dimensions Consulting Services s.r.o.  
Lektor, kariérny kouč a konzultant

2011 – 2014 AT&T GNS s.r.o. Bratislava  
Associate Director Staffing EMEA

2008 – 2011 Invensys plc. Bratislava  
Resourcing Manager EMEA

2005 – 2008 DRILL B.S., Praha  
Senior Consultant

2002 – 2005 PMC International, Praha  
Research Consultant

2001 – 2002 Gymnázium Teplice, ČR  
Učiteľka anglického jazyka

1998 – 2001 pobyt vo Veľkej Británii

### Vzdelanie a odborné tréningy

2010 Lominger Interview Architect

2010 Continuous Improvement Practitioner

2011 AIRS Certified Internet Recruiter

2011 AIRS Certified Social Sourcing Recruiter

### Certifikáty a osvedčenia

2015 Lektor (akreditované Ministerstvom školstva)

2013 Executive MBA

2012 NLP Practitioner

2011 Efficient Online Advertising Copywriting for  
Effective on-line recruitment

2009 Soulwork Systemic Coaching  
Vzťahy a systémová analýza

2008 Personalistika a mzdy (akreditované MŠ SR)



[martina@spozaplota.sk](mailto:martina@spozaplota.sk)  
0949 123 777

