
AJÁNLAT

INSPIRÁLÓ, ÉLŐ WEBINÁROK

AKTUÁLIS TÉMÁK
HASZNÁLHATÓ ESZKÖZÖK
FELFRISSÍTŐ HATÁS



„Úgy élj, mintha holnap meghalnál. Úgy tanulj, mintha örökké élnél.”

Mahatma Gandhi

JA Communicate Kft.
www.jacommunicate.hu
Nyilv.szám: B/202000080
info@jacommunicate.hu
+36-20-369-8969

2026

AZ ÉLŐ WEBINÁROK JELLEMZŐI

- Rövid, 60 perces gyakorlatias és inspiráló webinárok
- Praktikus tippek, módszerek, azonnal alkalmazható tudás a mindennapi munkában
- Akár 200 munkavállaló részére egyidejűleg
- Senior trénerek tudás átadása
- Elérhető időpontok rugalmas egyeztetéssel
- Díjmentes



Azért hoztuk létre ezeket a webinárokat, hogy a lehető legidőhatékonyabb módon támogassuk a szervezeteket a folyamatos változásokhoz való alkalmazkodásban. A résztvevők fejlesztést kapnak a kreatív problémamegoldásban, a belső motiváció, reziliencia erősítésében, a hatékony mindennapi kommunikáció gyakorlásában és a minőségi emberi, munkatársi kapcsolatok kialakításában.

VÁLASZTHATÓ TÉMÁK

1

Reziliencia, mint a
21. század
szuperképessége

2

A Visszajelzés
művészete - ami
mindent megváltoztat

3

Az új szupererő: A
Minőségi Kapcsolódás
képessége

4

IKIGAI - Az örömteli és
értelmes mindennapok
nyomában

5

Konfliktusok
kezelése a
munkahelyen

6

Out of the Box
Thinking - Kreatív
gondolkodás és
growth mindset

7

Egyedi igény

VÁLASZTHATÓ TÉMÁK

1

REZILIENCIA, MINT A 21. SZÁZAD SZUPERKÉPESSÉGE

A bizonytalanság, a változások és a stressz a modern munkahelyi környezet természetes részei. A reziliencia fejlesztése kulcsfontosságú ahhoz, hogy a munkavállalók hosszú távon is energikusak, motiváltak és kiegyensúlyozottak maradjanak.



Ez a webinar segít:

- a belső erőforrások tudatosításában és megerősítésében,
- a változásokhoz való pozitív hozzáállás kialakításában,
- a kiégés megelőzésében és a munkahelyi jóllét fenntartásában.

A résztvevők megtanulják:

- hogyan őrizték meg nyugalmukat nyomás alatt,
- hogyan építsenek fel belső védelmi mechanizmusokat,
- hogyan alakítsanak ki aktív megküzdési stratégiákat.

2

A VISSZAJELZÉS MŰVÉSZETE - AMI MINDENT MEGVÁLTOZTAT

A visszajelzés a legtöbbet emlegetett szokás, amikor szervezeti hatékonyságról beszélünk. De mit jelent valójában? És miért olyan nehéz visszajelzést adni? Kinek kell adni, és mikor? És hogy viseljük, ha mi kapjuk? Ennek a nagyon izgalmas témának járjuk körbe az emberi és kutatások által validált aktualitását ebben az egy órás interaktív webinaron.

Ez a webinar segít:

- Felismerni a visszajelzés semmihez nem hasonlítható erejét
- Beazonosítani, hol van személyesen kihívásuk ebben a témában
- Felismerni, mit nyernek, ha elkezdnek visszajelzéseket adni

A résztvevők megtanulják:

- Hogyan és mikor érdemes visszajelzést adni
- Mikor érdemes a visszajelzést nem kinyilvánítani
- Hogyan érdemes a visszajelzéseket fogadni



AZ ÚJ SZUPERERŐ: A MINŐSÉGI KAPCSOLÓDÁS KÉPESSÉGE

Mit jelent a minőségi kapcsolat? Hogyan tudom fejleszteni a kapcsolataimat? Milyen kompetenciáimat kell erősítenem, ha minőségi kapcsolatokat szeretnék? Miért egyre fontosabb az együttműködés és az igazán jó emberi kapcsolatok? Munkahelyen miért kellene a minőségi kapcsolatok? Ezeket a kérdéseket járjuk körbe az egy órás webináron.



Ez a webinár segít:

- Annak tudatosításában, hogy mit jelent a minőségi kapcsolódás
- A minőségi kapcsolatok kialakításához szükséges skillek és módszerek megismerésében
- Inspirálódni a jobb, minőségibb kapcsolatokért

A résztvevők megtanulják:

- hogyan építhetnek minőségi kapcsolatokat
- hogyan hat a személyes és munkahelyi életükre a kapcsolataik jobb minősége
- hogyan induljanak el ezen az úton.

IKIGAI - AZ ÖRÖMTELI ÉS ÉRTELMEZŐ MINDENNAPOK NYOMÁBAN

Egyre fontosabb, hogy ne csak a feladatokra koncentráljunk, hanem megtaláljuk azt a belső hajtóerőt is, amely hosszú távon boldoggá, motiválttá és hatékonytá tesz minket. Az Ikigai szemlélet alapelveinek megismerése segít abban, hogy rátaláljunk inspiráló örömforrásainkra.

Ez a webinár segít:

- saját belső motivációink felfedezésében és megerősítésében
- a fókusz és jelenlét erősítésében
- a mindennapi stressz és kiégés megelőzésében

A résztvevők megtanulják:

- hogyan azonosítsák, mi ad számukra valódi értelmet és örömet
- hogyan maradjanak kitartóak és rugalmasak a kihívások közepette
- hogyan használják az Ikigai alapelveit a mindennapokban a hosszú távú boldogság és teljesítmény érdekében.



KONFLIKTUSOK KEZELÉSE A MUNKAHELYEN

Nincs olyan munkahely, ahol ne adódnának kisebb-nagyon konfliktusok. Ez az élet rendje. Az azonban már szervezeti sajátosság, hogy hogyan kezeli az ütközéseket az egyén, a team és a szervezet. Ez a webinar abban segít, hogy egészséges kontextusban, konstruktív módon tudjanak az érdekek és értékek ütközni.



Ez a webinar segít:

- Annak felismerésében miért vannak a konfliktusaink és milyen fajtái vannak
- Megérteni, miért úgy reagálunk egy-egy konfliktusban ahogy
- Tudatosítani, hogy vannak JÓ megoldások konfliktus helyzetben is!

A résztvevők megtanulják:

- Hogyan érdemes belemenni egy konfliktus helyzet megoldásába
- Milyen eszközeik és skilljeik vannak, amivel eredményesebben és magabiztosabban tudnak az érdekeik mentén érvényesülni
- Milyen önismereti aspektusai vannak a konfliktuskezelésnek

OUT OF THE BOX THINKING - KREATÍV GONDOLKODÁS ÉS GROWTH MINDSET

A gyorsan változó üzleti környezetben kulcsfontosságú, hogy a munkavállalók képesek legyenek rugalmasan gondolkodni, új nézőpontokat felfedezni és kreatív megoldásokat találni. A kreatív gondolkodás és a growth mindset fejlesztése segít abban, hogy a résztvevők ne csak alkalmazkodjanak a változásokhoz, hanem aktívan formálják is azokat.

Ez a webinar segít:

- friss és nyitott szemléletmód kialakításában,
- a megszokott gondolkodási sémák megtörésében,
- az innovatív és kezdeményező hozzáállás megerősítésében.

A résztvevők megtanulják:

- hogyan közelítsenek meg problémákat új perspektívából,
- hogyan találjanak rugalmas és kreatív megoldásokat,
- hogyan váljanak kezdeményezőbbé és inspirálják magukat és másokat új ötletekre,



MAGUNKRÓL A LEGFONTOSABBAK

A JA Communicate Kft. minőségi képzési programokat kínáló cég, mely immár 20 éve nyújt fejlesztési szolgáltatásokat Ügyfeleinek. Büszkék vagyunk arra, hogy a legtöbb Megrendelőnk stratégiai Partnerként tekint ránk.



Ügyfeleink különböző szektorokban dolgoznak, ennek eredményeként sokféle szemléletmód és módszertani jártasság van a birtokunkban.

Néhány referencia a teljesség igénye nélkül: Aeroplex of Central Europe, Continental, Delta Cégcsoport, Flextronics, Futureal Cégcsoport, Heinemann, HSA Cégcsoport, Lidl, OTP Bank Nyrt., Raiffeissen Bank, RSM Hungary Cégcsoport

Minden megbízást kihívásnak tekintünk, mely tovább növeli szakmai tapasztalatunkat.

Amennyiben érdeklődik az élő webinárok után keressen minket egy díj-és kötelezettség mentes beszélgetéshez.

Várjuk megtisztelő megkeresését!



JABLONSKY ANDREA

Vezető tréner, PCM®tréner,
Business coach
Okleveles szupervizor
Önismereti és
vesztésfeldolgozó tréner



PÁL ADRIENN

Senior készségfejlesztő tréner,
Coach
NLP Master Practitioner
Reziliencia specialista