



Каталог

обучения за вашите екипи
“Проверени решения”

6000+

участници на обучения за последните 12 години.

12+

години опит в разработване и провеждане на Soft Skills тренинги

87%

посочиха, че обученията ни надминават очакванията им

Обучения: ПРОВЕРЕНИ РЕШЕНИЯ

Бързи и достъпни обучения по теми, които работят за всеки екип.

Понякога бизнесът има нужда от бърза намеса, без дълги анализи и персонализации.

Затова създадохме "Проверени решения" – готови обучения по често срещани предизвикателства, базирани на нашия дългогодишен опит в работата с екипи и лидери от различни индустрии.

КАКВО ГИ ОТЛИЧАВА:

-  **ДОКАЗАНА ЕФЕКТИВНОСТ**
създадени и тествани с десетки екипи
-  **БЪРЗО ВНЕДРЯВАНЕ**
обученията са готови и изискват само минимална адаптация.
-  **ПО-НИСКА ЦЕНА**
защото спестяваме време за разработка и анализ.

ЗА КОГО Е ПОДХОДЯЩО:



КОМПАНИИ

които искат бързо да решат конкретен проблем



ОРГАНИЗАЦИИ

които искат да пробват нашия подход, преди да преминат към индивидуално разработени програми.



ЕКИПИ

които имат нужда от нова перспектива или енергия

A group of people are seated around a long table in a meeting room. The image is overlaid with a solid yellow color, making the background a uniform yellow. The text is white and bold, positioned in the upper left quadrant of the image.

“ПРОВЕРЕНИ РЕШЕНИЯ” ЗА РЪКОВОДИТЕЛИ

ИНТЕНЗИВ: УПРАВЛЕНИЕ НА ХОРА НА 360 ГРАДУСА

ОПИСАНИЕ:

Обучение за хората, които искат бързо да влязат в ритъм – с фокус върху ефективна обратна връзка, ясно поставяне на задачи, устойчив контрол и мотивиране на екипа. Обучението комбинира практически подход и реални ситуации, пред които се изправят съвременните лидери.



8 ЧАСА ОБУЧЕНИЕ



6-20 ДУШИ/ГРУПА



3900 ЛВ. БЕЗ ДДС

ЗА КОГО Е ПОДХОДЯЩО:

- **Новоназначени ръководители**, които търсят стабилен старт;
- Мениджъри на екипи в **период на промяна или растеж**;
- Лидери, нуждаещи се от **опресняване на уменията** за управление.

ОСНОВНИ ТЕМИ:

Поставяне на задачи

Контрол върху действията

Даване на обратна връзка

Ефективна комуникация

Управление на времето

Лидерство и мотивиране

Адаптиране на стилове на лидерство

Тактическа емпатия



ИНТЕНЗИВ: ПРЕГОВОРИ И ВЛИЯНИЕ ЗА РЪКОВОДИТЕЛИ

ОПИСАНИЕ:

Цялостно обучение за ръководители, които искат да преговарят уверено, стратегически и с устойчиво влияние. Комбиниране техники за трудни разговори, лидерско присъствие и влияние без формална власт. Включва практически ролеви игри и работа със собствени казуси.



8 ЧАСА ОБУЧЕНИЕ



6-20 ДУШИ/ГРУПА



3900 ЛВ. БЕЗ ДДС

ЗА КОГО Е ПОДХОДЯЩО:

- Лидери, участващи в **ключови вътрешни и външни преговори**;
- Мениджъри, търсещи **по-голямо влияние** без формален авторитет;
- Ръководители, водещи екипи в **условия на промяна**.

ОСНОВНИ ТЕМИ:

Печеля-губиш vs. печеля-печелиш

Когнитивни капани в преговори

Стилове на преговори

Влияние без формална власт

Тактическа емпатия

Фрейминг и рефрейминг в преговори

Стратегически техники в преговори



ПРАКТИКУМ: 5 СТИЛА НА ЛИДЕРСТВО ЗА ВСЯКА СИТУАЦИЯ

ОПИСАНИЕ:

Обучение за лидери, които искат да развият гъвкав и осъзнат подход към управлението – чрез разбиране и практикуване на пет ключови стила на лидерство. Участниците ще открият кога и как да използват подходящия стил според ситуацията, екипа и целите. Практикумът включва реални казуси и саморефлексия.



6 ЧАСА ОБУЧЕНИЕ



6-20 ДУШИ/ГРУПА



2000 ЛВ. БЕЗ ДДС

ЗА КОГО Е ПОДХОДЯЩО:

- Ръководители, които искат да **разширят управленския си стил**;
- Мениджъри, водещи **разнообразни или хибридни екипи**;
- Лидери, които се стремят към **повече гъвкавост** в общуването.

ОСНОВНИ ТЕМИ:

Авторитетен стил

Демократичен стил

Либерален стил

Коучинг стил

Ситуационно лидерство

Как да разпознаваме нуждите на екипа

Саморефлексия: какъв стил използвам най-често

Гъвкавост и резултатност



ПРАКТИКУМ: ОБРАТНА ВРЪЗКА — ТАЙНАТА НА ДОБРИТЕ РЪКОВОДИТЕЛИ

ОПИСАНИЕ:

Игрово-практическо обучение, което разкрива шестте основни типа обратна връзка, включително 1:1, коригираща и оперативна. Участниците усвояват как да адаптират подхода си според типа служител и контекста, така че обратната връзка да води до резултат, а не до съпротива.



4 ЧАСА ОБУЧЕНИЕ



6-20 ДУШИ/ГРУПА



1400 ЛВ. БЕЗ ДДС

ЗА КОГО Е ПОДХОДЯЩО:

- Ръководители, които искат **да подобрят общуването с екипа си**;
- Мениджъри, които се **сблъскват със съпротива при даване на ОВ**;
- Лидери, търсещи **работещи техники за развитие** на служители.

ОСНОВНИ ТЕМИ:

6 типа обратна връзка: кога и как

1:1 срещи с резултат

Коригираща обратна връзка без напрежение

Exit - интервю

Разпознаване на стилове на служителите

Действия при не възприемане на ОВ



ПРАКТИКУМ: КОМУНИКАЦИЯ И РАЗРЕШАВАНЕ НА КОНФЛИКТИ

ОПИСАНИЕ:

Интензивно обучение за ръководители, които искат да общуват с яснота, увереност и разбиране – дори в напрегнати ситуации. Фокусът е върху ключови принципи на ефективната комуникация и практически подходи към разрешаване на конфликти. Участниците ще получат инструменти за запазване на доверието и продуктивността в трудни разговори.



4 ЧАСА ОБУЧЕНИЕ



6-20 ДУШИ/ГРУПА



1400 ЛВ. БЕЗ ДДС

ЗА КОГО Е ПОДХОДЯЩО:

- Лидери, които срещат **трудности в комуникацията**;
- Мениджъри, които искат да подобрят **уменията си за разрешаване на конфликти**.

ОСНОВНИ ТЕМИ:

Активно слушане и емпатия

Модел на развитие на конфликт

Q-техника за ефективна комуникация

Ранно разпознаване на конфликт

Комуникация с различни типове служители

Поведение в конфликтни ситуации



ПРАКТИКУМ: УПРАВЛЕНИЕ НА ВРЕМЕ: СПЕЦИФИКИ ЗА РЪКОВОДИТЕЛИ

ОПИСАНИЕ:

Обучение, създадено специално за ръководители, които се справят с постоянни прекъсвания, срещи и множество отговорности. Акцентът е върху приоритизиране, делегиране и създаване на ефективна система за лична и екипна продуктивност. Подходът е практичен, с фокус върху реални ситуации.



4 ЧАСА ОБУЧЕНИЕ



6-20 ДУШИ/ГРУПА



1400 ЛВ. БЕЗ ДДС

ЗА КОГО Е ПОДХОДЯЩО:

- Ръководители, които управляват **с натоварен график**;
- Мениджъри, които искат да повишат **екипната продуктивност**;
- Лидери, изправени пред нуждата да **делегира**т и **фокусира**т.

ОСНОВНИ ТЕМИ:

Приоритизиране

Техники за управление на време

Основи на планиране

Матрица на Айзенхауър

Работа в режим на многозадачност

Създаване и управление на To Do List

Времеви капани пред ръководителите



The background image shows two men standing in a workshop or office environment. They are wearing light-colored long-sleeved shirts with name tags. The man on the left has a name tag that says "Виктор". The man on the right has a name tag that says "Дмитрий". They are standing in front of a wall with various signs, including one that says "STONE". The entire image is covered with a semi-transparent teal overlay.

“ПРОВЕРЕНИ РЕШЕНИЯ” ЗА ЕКИПИ

ИНТЕНЗИВ: ПРЕЗЕНТАЦИОННИ УМЕНИЯ И ИЗПОЛЗВАНЕ НА AI

ОПИСАНИЕ:

Цялостно обучение за професионалисти, които искат да създават силни и въздействащи презентации – от слайдовете до сценичното поведение. Работим върху съдържание, език на тялото, глас, тайминг и умения за справяне с трудни въпроси. Обучение включва използване на изкуствен интелект в подготовката и структурирането на презентации.



8 ЧАСА ОБУЧЕНИЕ



6-20 ДУШИ/ГРУПА



3900 ЛВ. БЕЗ ДДС

ЗА КОГО Е ПОДХОДЯЩО:

- Екипи, които презентират **пред клиенти, ръководство или публика**;
- Специалисти, на които им предстоят **важни презентации**;
- Всеки, който иска **увереност и убедителност** пред публика.

ОСНОВНИ ТЕМИ:

Структуриране на презентация

Проучване и адаптация към аудиторията

Визуална яснота: слайдове с цел

Тайминг и ритъм на представяне

Глас, интонация и език на тялото

Работа с AI при подготовка на презентиране



ПРАКТИКУМ: ЕФЕКТИВНА КОМУНИКАЦИЯ ЗА ПРОДУКТИВНИ ЕКИПИ

ОПИСАНИЕ:

Обучение за екипи, които искат да намалят шумовете в комуникацията и да повишат взаимното разбиране и продуктивност. Фокусът е върху ясна комуникация, активно слушане, работа с различия и преодоляване на типични екипни блокажи. Подходът е практичен, с интеракции и симулации от ежедневни ситуации.



4 ЧАСА ОБУЧЕНИЕ



6-20 ДУШИ/ГРУПА



1400 ЛВ. БЕЗ ДДС

ЗА КОГО Е ПОДХОДЯЩО:

- Екипи в **растеж или промяна** на състава;
- Хибридни или дистанционни екипи с нужда от **по-ясно взаимодействие**;
- Колеги, които искат **по-гладко сътрудничество**.

ОСНОВНИ ТЕМИ:

Какво пречи на ефективната комуникация

4 нива осъзната комуникация

Слушане за разбиране

Формулиране на послания

Стилове на комуникация

Градивна обратна връзка

Асертивна комуникация



ПРАКТИКУМ: УПРАВЛЕНИЕ НА СТРЕС И ПРОФИЛАКТИКА НА ПРЕГАРЯНЕ

ОПИСАНИЕ:

Практично обучение за екипи, изложени на високо натоварване и напрежение. Разглеждаме какво причинява хроничния стрес и кои са ранните сигнали на прегаряне. Предлагаме реални инструменти за справяне, регулация и изграждане на устойчива работна среда.



4 ЧАСА ОБУЧЕНИЕ



6-20 ДУШИ/ГРУПА



1400 ЛВ. БЕЗ ДДС

ЗА КОГО Е ПОДХОДЯЩО:

- Екипи в **бързоразвиваща се или натоварена среда**;
- Организации, стремящи се да подкрепят **психичното здраве**;
- Служители, изложени на **емоционално и когнитивно напрежение**.

ОСНОВНИ ТЕМИ:

Какво е стрес и как се натрупва

Разликата между стрес и прегаряне

Ранни сигнали на прегаряне

Ефективни стратегии за саморегулация

Личен план за превенция на стрес

Митове и истини за психологическа подкрепа



**“ПРОВЕРЕНИ РЕШЕНИЯ”
ОБУЧИТЕЛЕН
ТИЙМБИЛДИНГ**

ТИЙМБИЛДИНГ: ЕФЕКТИВНО ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ В ЕКИПИ

ОПИСАНИЕ:

Обучителен тимбилдинг, който развива ключови умения за работа в екип: доверие, ясно общуване и съгласуваност. Чрез интерактивни задачи и кратки обучителни модули, участниците преживяват и анализират какво прави едно сътрудничество успешно. Баланс между учене, преживяване и забавление.



5 ЧАСА ОБУЧЕНИЕ



6-20 ДУШИ/ГРУПА



1900 ЛВ. БЕЗ ДДС

ЗА КОГО Е ПОДХОДЯЩО:

- Екипи с **нови членове или нова структура**;
- Групи, които искат да подобрят **доверието и съгласуването**;
- Екипи в търсене на **повече лекота и ефективност** в съвместната работа.

ОСНОВНИ ТЕМИ:

Екипни прилики и споделени ценности

Доверие и уязвимост в сътрудничеството

Асертивна комуникация

Ефективно слушане и задаване на въпроси

Създаване на екипни принципи за работа

Съставки на успешния екип



ТИЙМБИЛДИНГ: ИНОВАЦИИ В ОБЩУВАНЕТО - ОТ ОБРАТНА ВРЪЗКА ДО ПРОАКТИВНОСТ

ОПИСАНИЕ:

Интерактивно обучение с фокус върху осъзнатата комуникация, адаптивността и вътрешната мотивация. Подходящо за големи групи, съчетава кратка теория, практически казуси, работа в екипи и финални екипни презентации. Всеки участник има възможност да се включи активно — както като говорител, така и като слушател с роля и задача.



4 ЧАСА ОБУЧЕНИЕ



20-120 ДУШИ/ГРУПА



**ПО ДОГОВАРЯНЕ
СПОРЕД ГРУПАТА**

ЗА КОГО Е ПОДХОДЯЩО:

- Големи екипи, нуждаещи се от **общ език и разбиране**;
- Организации, които насърчават **инициативност и споделена отговорност**;
- Служители, които често **комуникират междифункционално**.

ОСНОВНИ ТЕМИ:

Осъзнато общуване и лична нагласа

Работа с емоции и блокажи

Ограничителни мисли vs. разширяващи въпроси

Модел SBI+?

Презентационни умения в екипни формати

**Гъвкавост и адаптивност в
условията на промяна**



ТИЙМБИЛДИНГ: МИСИЯ И ВИЗИЯ - ЕКИПНО ПРЕЖИВЯВАНЕ С РЕЗУЛТАТ

ОПИСАНИЕ:

Стратегически уъркшоп, който съчетава вдъхновяваща дискусия и практическа работа. Участниците формулират ясна и зареждаща мисия и визия за своя екип/отдел чрез интерактивни упражнения и финално обобщение с конкретен резултат.

Форматът насърчава колективно мислене, споделена отговорност и ангажираност с посоката на развитие.



3 ЧАСА ОБУЧЕНИЕ



10-20 ДУШИ/ГРУПА



1200 ЛВ БЕЗ ДДС

ЗА КОГО Е ПОДХОДЯЩО:

- Екипи в процес на **трансформация или растеж**;
- Организации, търсещи **общ фокус и културна съгласуваност**;
- Лидери, които искат да изградят **смислено бъдеще** за своя отдел.

ОСНОВНИ ТЕМИ:

Разлика между мисия и визия

Примери от водещи компании

Стратегически въпроси и групови отговори

Ключови принципи при формулиране

Колективна формулировка на мисия и визия



BeMindful



Виктория Димитрова
HR Business Processes Specialist, trainer

Co-founder, COO "Be Mindful"

 0877780011



BEMINDFULTRAININGS

 office@bemindful.space

 bemindful.space