



CSÁKY LÁSZLÓ
tréner, coach

Önismeret
Identitás

Csapat
Konszenzus

Csapatépítés
Együttműködésfejlesztés

Csáky Training Kft.
Rapid Program Étlap

Tartalomjegyzék

Az ÉTLAP:	2
CSÁKY LÁSZLÓ TRÉNERI BEMUTATKOZÁS	3
Esti Betét Programjaink	5
Pálinka kvíz.....	5
Zenei Kvíz	5
Mozi Kvíz	5
A Cég Hangjai	6
Együttműködésfejlesztés - Indoor gyakorlatok	6
Konszenzus játékok	6
Önismeret, egymás megismerése	7
Kreatív tevékenységek.....	8
Szervezeti társasjáték készítés.....	9
Együttműködésfejlesztés - Outdoor gyakorlatok	9
Kincskeresés	9
Sárkányhajózás	9
Mini Tréningek.....	10
Konfliktuskezelési tréning, Kilmann konfliktus kezelési teszt segítségével.....	10
Stresszeszencia	10
Csapatépítő, Együttműködésfejlesztő Programjainkról	11

Az ÉTLAP:

A Google illetve a YouTube világában a tudás a neten van, közös. Megnézhető, letölthető, elsajátítható, fordítható, személyre szabható. Ennek okán nem a lexikális tartalom megszerzése, begyűjtése és annak átadása az elsődlegesen fontos, egy valódi tréningen. A tréning nem is erről kellett volna szóljon a múltban sem. Csoportdinamikáról, rádöbbenésről, begyakorlásról, fejlődésről, változásról. A Google-n kívül nehezíti még a tréner dolgát, hogy KSH korfa alapján, bizony a negyvenes korosztály adja a résztvevők gerincét. Ők pedig sok esetben már jó sok tréningen vagy annak hívott oktatáson jártak. Ezért:

- Kicsit más szükséges, hogy feloldjuk az esetleges tréning rezisztenciát, ha volt rossz tapasztalat azt széttörjük.
- Jó hangulatú, a megszokottól eltérő stílust alkalmazunk.
- Inspiráció, gondolatok ütköztetése, csoportdinamika kihasználása és fergeteges jókedv (közös jó élmény), amiben hiszünk és műveljük.
- Nincs lehetőség sok esetben napokra elvonulni, drága a kiesett idő.

Ezért fogadják szeretettel az alábbi étlapot, amelyben a leghosszabb program modul is négy órás. Áldozzanak néhány órát akár egy szakmai program végén, akár külön, akár a munkahelyen egy tárgyalóban a kollégákra. Törődjenek velük, szerintünk megérdemlik!☺

Csáky László tréner

Kocsis Gréta szakmai referens

CSÁKY LÁSZLÓ TRÉNERI BEMUTATKOZÁS

Csáky László (45) vagyok a Csáky Training Kft-nél tréner, coach.

1993 óta dolgozom HR illetve ügyfélkezelési területeken. /Ezt megelőzően már a gimnázium alatt, hivatásos sportoló voltam két évig (válogatott kenus)./ A Dunaferri HR asszisztensi pozícióját a Pannon GSM ügyfélszolgálati ügyintézői, csoport majd osztályvezetői széke követte.



2002-2006 között a Pannon GSM (majd Telenor Magyarország) ügyfélszolgálati igazgatója voltam. Éles váltással irány a vállalkozói lét és kilenc éven keresztül, mint coach, HR tanácsadó, tréner dolgoztam, saját cégemben, társaimmal közösen (Hatteras Kft, Bootcamp Kft, Csáky Kft). 2015 áprilisában tértem vissza kettő évre főállásban a Telenor kötelékébe, egy hosszabb képzési projekt kapcsán, szenior tanácsadó, trénerként. Tevékenységemet 2017 májusától újra kizárólag a Csáky Training Kft. keretein belül folytatom tovább.

Földrajz alapszakról rajtolva HR területen szereztem (Pécs) főiskolai majd egyetemi diplomát és végeztem el, zártam le a PhD doktoriskolát. Disszertációm még várta magára.

Három tini gyermekemmel, feleségemmel, három kutyámmal Biatorbágyon élek, sárkányhajózom, ultrafutó versenyeken veszek részt, aktív szereplője vagyok a veterán amerikai autó illetve Alfa Romeo találkozókknak.

Alapító kuratóriumi tagja vagyok a Kolonics György Alapítványnak.

1997 óta tartok tréningeket, több mint 1400 tréning és tanácsadói nap, illetve 1100 coaching ülés, a megszerzett tapasztalat magja.

NÉHÁNY VÁLLALAT, AHOL TRÉNERKÉNT, COACHKENT DOLGOZTAM, ÉS
MEGTISZTELTEK BIZALMUKKAL AZ ELMÚLT 15 ÉVBEN:

- AEGON Magyarország
- Alcon Hungária Kft.
- Audi Hungária
- Arenim Technologies
- Bayer Hungária
- Costes Restaurant
- Dorsum Zrt.
- DreamJobs Kft.
- ESTON Magyarország
- ERSTE Bank
- Euler Hermes Magyarország
- FirstMed
- Iroda.hu Kft.
- Kókai Tömítéstechnikai Kft.
- Libri
- Magyar Kajak Kenu Szövetség
- Magyar Olimpiai Bizottság
- Masped Logisztika Kft.
- MOL Nyrt.
- MVM Erbe
- Pauker Nyomdaipari Kft.
- Sandoz
- SANOFI
- Smartfront
- TcT Hungary
- Telenor Magyarország Zrt.
- Telekom Magyarország Nyrt.
- Stb.

Esti Betét Programjaink

Pálinka kvíz

Időtartam: 1-1,5 óra

Létszám: Nagyobb csapat esetén több csoportban játszuk, mely csoportok összetétele véletlenszerűen kerül kiválasztásra.

A játék során jelöletlen üvegekben található ötféle minőségi pálinkát szükséges felismerni, szín, állag, illat, íz alapján. DE! A csoportnak megegyezésre kell jutnia, hogy milyen pálinkát iszik.

Csak egy válasz fogadható el csapatonként.

Tehát pálinkagőzbe burkolt, igen komoly konszenzus gyakorlat. Az öt körös kóstolás közben a pálinkához, mint hungarikumhoz kapcsolódó kvíz kerül kitöltésre.



Zenei Kvíz

Időtartam: 25-30 perc

A játék során montázsokat játszunk le a résztvevőknek, a dalokhoz kapcsolódó videoklippből kivágott részletekből (kb. 15mp/dal). Összesen háromszor hangzanak el a montázsok, melyek alapján kíváncsiak vagyunk a szám címére, előadójára, megjelenésének évére, továbbá egy érdekességre az adott dallal kapcsolatban, amely lehet személyes történet is. Vegyes zenei stílus, minden korszakból.



Mozi Kvíz

Időtartam: 25-30 perc

A játék során film montázsokat játszunk le a résztvevőknek, ismert filmekből kivágott részletekből (kb. 15mp/film), melyek alapján kíváncsiak vagyunk a film címére, megjelenésének évére, illetve a benne szereplő színészekre. Vegyes kategóriájú filmek, nem csak napjainkból.

A Cég Hangjai

Nem kell félni, nem az énektudásra van szükség! Egy beavatott kolléga segítségével a cégen belül napi szinten hallható, már-már védjeggyé vált hangokat rögzítünk pl. géphang, jellegzetes tüsszentés, szállóige, vezető ajtajának becsapódása. Amelyekből hasonlóan a film- és mozi kvízhez montázst készítünk, és ezek felismerése a feladat.

Együttműködésfejlesztés – Indoor gyakorlatok

Kik ülnek a teremben, kik vagyunk? Önismereti és együttműködésfejlesztő vidám, de elgondolkodtató gyakorlatokon keresztüli csoportos játékok. Többet fogunk tudni egymásról, ez biztos!

- Értékek
- Közös szabályrendszer
- Közös nyelv
- Közös cél
- Sikerek
- Kudarok
- Rigolyák
- Játékosság

A négy óra végére, rengeteg az adott cég világára hasonlító helyzetben megismerik jobban egymást, önértékeléssel zárul a program

Konszenzus játékok

Ház, ahol élünk – Közös szabályrendszer felállítása.

Hajótörött – Együtt gondolkozás, a másik megértése, érvelés technika, meggyőző készség, ami fontos egy látszólag egyszerű, de valójában nagyon nehéz kérdésben.

Logysztorik – Különböző történetek megfejtése, a csapat közösen történő gondolkozása által. Egymásra való odafigyelés, lényeglátás, csapatban gondolkozás, strukturáltság.

A bíróságon – Érvelés technikai konszenzus játék. A résztvevők 3 csoportra osztva – Bíróság, Védelem, Vád – hoznak döntést egy ismertett történet mentén.

Üzleti dilemma – Először egyénileg szükséges gondolkozni a kapott üzleti dilemmán, aztán a csoportnak azonos véleményre kell jutni, vagy legalábbis közelíteni a közel azonos felé.. 😊

Vacsoravendég – Meghatározásra kerül 3 olyan személy, akit szívesen vendégül látnánk egy vacsora alkalmával. Kikötések: mindenki számára ismert, nyelvi korlátok nincsenek. (Második lépésként csoport konszenzus, a 3 személlyel kapcsolatban.)

Önismeret, egymás megismerése

Tulajdonság vásár – Mi lenne az a tulajdonság, amellyel kiegészítenéd a már meglévőket? Maximum 3 tulajdonságot vehetsz.

Saját könyvem – Meghatározni, azt a témát, amellyel kapcsolatban szívesen írnánk egy könyvet, ezzel kapcsolatos részletek ismertetése.

Céges Űrhajó – A csoporton belüli szerepek feltárása, csoport dinamika meghatározása. Megtalálható-e az összes szükséges szerep egy szervezeti űrhajó elindításához, Belbin csoportszerep teszt segítségével.

Az Apollo csapat lényege, hogy bizonyos csoportszerepek megléte szükséges az eredményes csoport együttműködéshez. Megvannak-e ezek a szerepek a résztvevő csapatánál?

- Megismerjük a Belbin Modellt
- Kitöltjük a tesztet
- Megrajzoljuk a csoport térképet
- Azonosítjuk az esetleg hiányzó szerepeket
- Ha nincsenek ilyen szerepek, együtt örülünk☺
- Meg persze lesz szó N.A.S.A-ról, űrhajókról és Kennedy elnökről.

Különleges kollégák – Személyes történetek mesélése, kisebb csoportokon belül, meghatározott kategóriákban, majd a legérdekesebb kiválasztása, és megosztása a többi résztvevővel.

Annyira szeretlek, amennyire ismerlek – Általános, és kevésbé általános kérdésekből húznak a résztvevők, amelyeket a többiek felé megválaszolnak.

Ami közös Bennünk – Kiscsoportokra osztva szükséges kideríteni, hogy mi az a tulajdonság, személyiség jegy, történés, amely a csoport minden tagjára igaz.

Üzleti terv, stratégia – Megadott erőforrások alapján szükséges, kettő-négy csapatban dolgozva, előállítani egy üzleti tervet, olyan iparágban, amiben biztosan nem szereztek tapasztalatot a kollégák. Majd persze bizonyítani egy előadás, kérdezz/felelek

formájában, hogy működik. Ezt megelőzően kicsit beszélünk a stratégiáról, mi az, hogyan kapcsolódik a munkánkhoz, élethez.

Kreatív tevékenységek



- Egyéni vagy előre meghatározott szimbólum alapján készített építmények, makettek.
- Céges logó újragondolása, megalkotása pl. drasztából vagy festővászonra festve.
- Tésztavár építés.

Építsünk minél magasabb tésztavárat, több csoportban, azonos erőforrások segítségével némi csavarral!

- Együttműködés,
 - Kommunikáció,
 - Hatékonyság,
 - Változás management
- Különben nem lesz kész. És verseny!



- Fényképfal készítés Instax fényképezőgéppel

Szervezeti társasjáték készítés

A játék lényege, hogy a 10-12 fős csoportok feladata csapatonként kifejleszteni egy papír alapú társasjátékot, amelynek témája egy új belépő sikeres vagy sikertelen útja az adott szervezet világába. Tehát, mint a Gazdálkodj okosanban, elindul a csapatba kerülő kolléga a pályán, és sikeres húzások, akadályok legyőzését követően sok-sok szerencsével bejuthat a célba, ami a beilleszkedést és a csoport sikerében való részvételét jelenti.

Együttműködésfejlesztés – Outdoor gyakorlatok

Kincskeresés

Egyedi igények szerint kerül kialakításra.

Létszám: 10-60 fő

Időtartam: 1-2,5 óra

Sárkányhajózás

Létszám: 10/20 fős sárkányhajókban

Időtartam: 1 óra

Általunk preferált helyszínek: Visegrád, Csepel, Balaton, eltérő igény természetesen egyeztethető.



Mini Tréningek

A megjelölt témakörökben egy 4 órás program, mely lefekteti az alapokat, gondolatot ébreszt, kimozdít.

1. Motiváció/Éntörekvés
2. Vezető 1.
3. Vezető 2.
4. Asszertív kommunikáció
5. Időgazdálkodás
6. Identitás, Önismeret

Konfliktuskezelési tréning, Kilmann konfliktus kezelési teszt segítségével.

A program során, némi elméleti bevezetőt követően:

- Meghatározzuk, mi az, hogy konfliktus, definiáljuk, mit jelent ez a Cég életében, hogyan, hol jelenik meg, természetesen játékos formában.
- Önkitöltős kérdőívvel, mindenki megismeri, saját és kollégái, alap konfliktus kezelési attitűdjét, profilját.
- Megrajzoljuk a résztvevő térképet
- Játékos ám komoly elemeket tartalmazó program, sok lehetőséggel egymás megismerésére.
- Ehhez tartjuk magunkat a jövőben ☺
- Bár komoly a teszt, de vidám a program.

Stresszeszencia

Körbejárjuk a stresszt, mint fogalmat, megbarátkozunk vele.

- A stressz természetrajza, definíciója
- Életesemény skála kitöltése, értelmezése
- Stresszorok azonosítása a munkánk során.
- Megküzdési technikák megosztása egymással

Filmet nézünk, beszélgetünk, vitatkozunk és tanulunk sokat egymástól.

Csapatépítő, Együttműködésfejlesztő Programjainkról

- ✓ A felsorolt programok/gyakorlatok adják a Csáky Training Kft. csapatépítő, együttműködésfejlesztő tevékenységének alapját, melyek tetszés szerint variálhatók egymással, szuperül beilleszthetők, a szakmai elemek levezetéseként.
- ✓ Ezen gyakorlatok mindegyike bekerült már valamelyik eddig megtartott programunk elemei közé.
- ✓ Igyekszünk az egyedi kéréseknek lehetőségeinkhez, illetve tudásunkhoz mértén megfelelni. Programjaink minden esetben személyre szabottak, előzetes igényfelmérést követően kerül kialakításra.
- ✓ Célunk minden esetben az oldott hangulat, vidám és egyben emlékezetes pillanatok teremtése a résztvevők számára.
- ✓ Mini tréningjeink témái által betekintést nyújtunk a kicsivel komolyabb hangvételű programjaink irányába, amelyben nem tértünk a coaching, szervezetfejlesztő, dolgozói elégedettség kutatás tevékenységeinkre.