

КАК РАБОТАТЬ ИЗ ДОМА ЭФФЕКТИВНО

Цель: научиться эффективно работать в дистанционном формате

Для кого: сотрудники разного уровня

Формат: вебинарные сессии (2 сессии по 2 часа)

Отличие дистанционной коммуникации от очной	<ul style="list-style-type: none">• Влияние каналов передачи информации на эффективность коммуникации• Письменная, аудиальная и визуальная передача информации на расстоянии – особенности и нюансы• Психология дистанционной работы
Управление временем	<ul style="list-style-type: none">• Организация рабочего пространства, формирование рабочего контекста• Планирование в контексте дистанционной работы. Потенциальные сложности и методы их преодоления• Расстановка приоритетов• Работа с поглотителями времени и прокрастинацией
Самоменеджмент	<ul style="list-style-type: none">• Создание самомотивации на работу• Управление физическим и психологическим состоянием• Управление стрессом. Формула стресса и методы его снижения• Техника рефрейминга для формирования правильных установок при работе на «удалёнке» и развития позитивного мышления• Методы психологической разгрузки• Способы саморегуляции и концентрации на задаче, создание состояния высокой продуктивности
Методы эффективной дистанционной коммуникации	<ul style="list-style-type: none">• Привила деловой коммуникации• Работа в мессенджерах. Особенности и нюансы• Привила эффективной деловой переписки• Проведение деловых встреч с коллегами через создание видеоконференций. Принципы эффективной коммуникации онлайн
Программы и инструменты дистанционной работы	<ul style="list-style-type: none">• Совместная работа с документами• Менеджеры управления задачами• Программы для систематизации информации и учёта времени

В результате участники

- ✓ Осознают важные отличия дистанционной коммуникации от очной
- ✓ Научатся работать с основными факторами, влияющими на эффективность работы
- ✓ Смогут эффективно организовывать своё рабочее время и управлять стрессом
- ✓ Смогут эффективно взаимодействовать с другими членами команды
- ✓ Научатся эффективно использовать необходимые технические средства для своей работы

*Программа носит предварительный характер и будет скорректирована с учётом пожеланий заказчика.