

# СЕРИЯ ВЕБИНАРОВ «ЛИЧНАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ»

**Цель:** сформировать и развить у сотрудников навыки, повышающие личную и профессиональную эффективность

**Для кого:** для руководителей

**Продолжительность:** 12 вебинаров по 2 часа

<b>ВЕБИНАР 1</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Управленческие ценности в условиях изменений внутренней и внешней среды. Реактивность и проактивность в управленческой культуре</li> </ul>
<b>Работа в условиях неопределенности</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Виды отношения к изменениям (кривая Гаусса в действии). Психология принятия изменений</li> <li>• Психологические установки, помогающие и мешающие работать в условиях изменений</li> </ul>
<b>ВЕБИНАР 2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Можно ли научить(ся) быть гибким в меняющихся условиях. Стили обучения: «теоретики», «наблюдатели», «прагматики» и «деятели». Риски и возможности каждого из них</li> </ul>
<b>Работа в условиях неопределенности</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Развитие гибкости у себя (своих подчиненных) с учетом индивидуальных особенностей</li> <li>• Формирование привычки видеть возможности, а не только проблемы</li> </ul>
<b>ВЕБИНАР 3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Значение времени. Управление временем или управление энергией</li> </ul>
<b>Управление временем</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Цели и их постановка. Определение рабочих целей. Продуктивные и непродуктивные цели. Долгосрочные и краткосрочные цели</li> <li>• Планирование разных промежутков времени: день, неделя, месяц, год. Резервирование времени</li> <li>• Фокусировка на приоритетах. Основные принципы расстановки приоритетов</li> <li>• Управление нагрузкой. Способы разгрузки графика без потери результативности. Поглотители времени</li> </ul>
<b>ВЕБИНАР 4</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Самоконтроль. Умение отказывать себе и другим. Методы самоконтроля. Инструменты борьбы с откладыванием</li> </ul>
<b>Управление временем</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Управление балансом работы и личной жизни (work/life balance). Природа баланса работы и личной жизни. Ключевые жизненные сферы — анализ достижений и удовлетворенности</li> <li>• Работа «в удовольствие». Методы самомотивации</li> </ul>
<b>ВЕБИНАР 5</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Понятие «эмоциональный интеллект» и его роль в бизнесе. Зависимость профессионального успеха от эмоциональной компетентности</li> </ul>
<b>Эмоциональный интеллект</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Модели эмоционального реагирования. Структура эмоционального интеллекта</li> <li>• Использование эмоционального интеллекта в работе. Эмоции как проводник и как барьер управления. Пятиуровневая модель эмоционального влияния. Эмоциональное лидерство и руководство</li> </ul>
<b>ВЕБИНАР 6</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Управление своим эмоциональным состоянием. Осознание собственных моделей реагирования в сложных ситуациях. Анализ невербального поведения и того, что им транспируется</li> </ul>
<b>Эмоциональный интеллект</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Управление эмоциями в состоянии стресса. Энергетическая мобилизация. Подготовка и проведение «трудного» разговора, работа с внутренними ресурсами</li> <li>• Управление состоянием партнера по общению. Диагностика состояния собеседника. Методы влияния на партнера по общению</li> </ul>

<b>ВЕБИНАР 7</b> <b>Убеждение и аргументация</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Общие понятия бизнес-аргументации. Факторы успеха и принципы эффективной аргументации</li><li>• Каков алгоритм аргументации в ситуации «Прими решение». Ситуации применения алгоритма. Структура алгоритма</li><li>• Техники аргументации. Работа с сомнениями и контраргументация в ситуациях «Прими решение»</li></ul>
<b>ВЕБИНАР 8</b> <b>Убеждение и аргументация</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Каков алгоритм аргументации «Напряги силы». Ситуации применения алгоритма. Структура алгоритма. Техники аргументации. Работа с сомнениями и контраргументация в ситуациях «Напряги силы»</li><li>• Каков алгоритм аргументации «Пожертвуй своим». Ситуации применения алгоритма. Структура алгоритма. Техники аргументации. Работа с сомнениями и контраргументация в ситуациях «Пожертвуй своим»</li></ul>
<b>ВЕБИНАР 9</b> <b>Управление сложными ситуациями</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Психофизиологическая природа конфликта. Причины и мотивы враждебности. Агрессия – защита или нападение</li><li>• Позиции и роли участников конфликта. Стратегии поведения в конфликте</li><li>• Границы во взаимодействии с окружающими людьми. Какие границы важно определить, как их обозначить и защитить</li></ul>
<b>ВЕБИНАР 10</b> <b>Управление сложными ситуациями</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Реакция на негатив оппонента. Взаимодействие с оппонентом, проявляющим силу. Как противостоять хамству, оставаясь в рамках корректности</li><li>• Эффективный алгоритм разрешения конфликта. Как учесть мнение оппонента и вывести ситуацию на результат «выигрыш-выигрыш»</li><li>• Достижение своих целей при конфликте интересов. Как побудить собеседника услышать нас</li></ul>
<b>ВЕБИНАР 11</b> <b>Управление стрессом</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Определение понятия «стресс». Виды стресса и причины его возникновения.</li><li>• Роль самоощущения в эмоциональной устойчивости. Какое влияние оказывают самоощущение и самооценка на эмоциональную устойчивость. Как повысить свою устойчивость</li><li>• Диагностика собственного эмоционального состояния. Признаки и симптомы эмоционального напряжения</li></ul>
<b>ВЕБИНАР 12</b> <b>Управление стрессом</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Эмоциональное равновесие в конфликте и другой стрессовой ситуации. Амортизация своего состояния. Как быстро привести себя в порядок после стрессовой ситуации. Экспресс-техники</li><li>• Повышение эмоционального иммунитета. Поиск ресурсов для преодоления стрессовых ситуаций</li><li>• Позитивное мышление в стрессе. Самозащита от негативных эмоций окружающих людей</li></ul>

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