

СЕРИЯ ВЕБИНАРОВ «ЛИЧНАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ»

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

Для кого: для руководителей

Продолжительность: 8 вебинаров по 2 часа

ВЕБИНАР 1	
Работа в условиях неопределенности	<ul style="list-style-type: none"> • Управленческие ценности в условиях изменений внутренней и внешней среды. Реактивность и проактивность в управленческой культуре • Виды отношения к изменениям (кривая Гаусса в действии) • Психология принятия изменений • Психологические установки, помогающие и мешающие работать в условиях изменений
ВЕБИНАР 2	
Работа в условиях неопределенности	<ul style="list-style-type: none"> • Можно ли научить(ся) быть гибким в меняющихся условиях. Стили обучения: «теоретики», «наблюдатели», «прагматики» и «деятели» • Риски и возможности каждого из них. • Развитие гибкости у себя (своих подчиненных) с учетом индивидуальных особенностей • Формирование привычки видеть возможности, а не только проблемы
ВЕБИНАР 3	
Управление временем	<ul style="list-style-type: none"> • Значение времени. Управление временем или управление энергией. • Цели и их постановка. Определение рабочих целей. Продуктивные и непродуктивные цели. Долгосрочные и краткосрочные цели • Планирование разных промежутков времени: день, неделя, месяц, год. Резервирование времени • Фокусировка на приоритетах. Основные принципы расстановки приоритетов. Управление нагрузкой. Способы разгрузки графика без потери результативности. Поглотители времени
ВЕБИНАР 4	
Управление временем	<ul style="list-style-type: none"> • Самоконтроль. Умение отказывать себе и другим. Методы самоконтроля. Инструменты борьбы с откладыванием • Управление балансом работы и личной жизни (work/life balance) • Природа баланса работы и личной жизни. Ключевые жизненные сферы — анализ достижений и удовлетворенности • Работа «в удовольствие». Методы самомотивации
ВЕБИНАР 5	
Эмоциональный интеллект	<ul style="list-style-type: none"> • Понятие «эмоциональный интеллект» и его роль в бизнесе • Зависимость профессионального успеха от эмоциональной компетентности • Модели эмоционального реагирования. Структура эмоционального интеллекта • Использование эмоционального интеллекта в работе. Эмоции как проводник и как барьер управления. Пятиуровневая модель эмоционального влияния. Эмоциональное лидерство и руководство
ВЕБИНАР 6	
Эмоциональный интеллект	<ul style="list-style-type: none"> • Управление своим эмоциональным состоянием. Осознание собственных моделей реагирования в сложных ситуациях. Анализ невербального поведения и того, что им транслируется • Управление эмоциями в состоянии стресса. Энергетическая мобилизация. Подготовка и проведение «трудного» разговора, работа с внутренними ресурсами • Управление состоянием партнера по общению. Диагностика состояния собеседника. Методы влияния на партнера по общению
ВЕБИНАР 7	
Управление стрессом	<ul style="list-style-type: none"> • Определение понятия «стресс». Виды стресса и причины его возникновения • Роль самоощущения в эмоциональной устойчивости. Какое влияние оказывают самоощущение и самооценка на эмоциональную устойчивость. Как повысить свою устойчивость • Диагностика собственного эмоционального состояния. Признаки и симптомы эмоционального напряжения

ВЕБИНАР 8
Управление
стрессом

- Эмоциональное равновесие в конфликте и другой стрессовой ситуации. Амортизация своего состояния. Как быстро привести себя в порядок после стрессовой ситуации. Экспресс-техники
- Повышение эмоционального иммунитета. Поиск ресурсов для преодоления стрессовых ситуаций
- Позитивное мышление в стрессе. Самозащита от негативных эмоций окружающих людей

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