

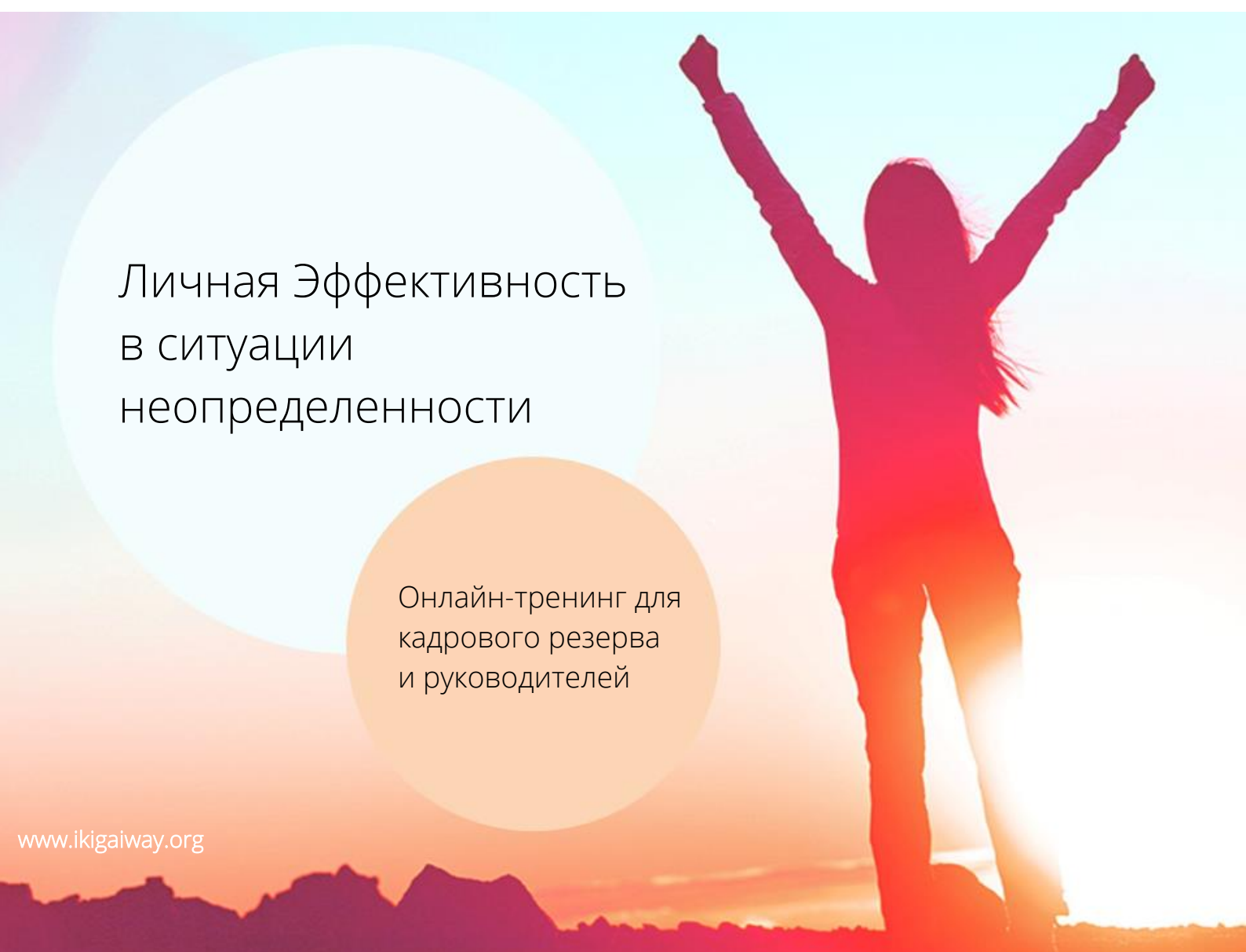


ИКИГАЙ

ООО «Группа компаний «Икигай»

ул. Горбунова, 2
БЦ «Гранд Сетунь Плаза»
121596, г. Москва

Тел.: +7 926 5555-44-7
welcome@ikigaiway.org
www.ikigaiway.org



Личная Эффективность в ситуации неопределенности

Онлайн-тренинг для
кадрового резерва
и руководителей

www.ikigaiway.org

© 2020, Группа компаний ИКИГАЙ



Личная Эффективность в ситуации неопределенности

Онлайн-тренинг для кадрового резерва и руководителей

«Единственный способ делать великие дела – любить то, что вы делаете».

Стив Джобс

Тренинг «Личная Эффективность в ситуации неопределенности» – это возможность инвестировать время в своё личное и профессиональное развитие. С точки зрения возврата инвестиций – это то, что возвращается быстро (полгода-год) и остается с вами навсегда. Почему? Потому что руководитель работает собой. То, насколько развиты самоосознание руководителя, гибкие навыки «soft skills», во многом определяют его эффективность и скорость достижения результатов. Инвестиции возвращаются в виде экономии сил, энергии и времени, которые раньше были бы потрачены на контрпродуктивное взаимодействие и восстановление баланса. И да, важный момент – здоровье. Несомненно, навыки управления собой и своим состоянием – большая экономия в будущем на лекарствах и врачах, страховании (просчитано в крупных компаниях, внедривших тренинги и практики осознанности).

Тренинг будет включать в себя темы из следующих направлений: психология, нейрофизиология и нейропсихология, элементы эмбодимента и невербальной влиятельности, системы "Пять колец" Стюарта Хеллера (США).

I. Цели программы:

1. Повысить личную эффективность участников в профессиональной деятельности при условиях высокой неопределенности.
2. Предложить приемы и практики поддержания ресурсного состояния, профилактики профессионального выгорания (эмоционального истощения).
3. Улучшить взаимодействие с коллегами и клиентами через расширение стилевого репертуара установления и поддержания партнерских отношений. Развитие компетенций «Влиятельность», «Самоконтроль».



II. ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ:

1. Обогащение участников способами быстрого восстановления в стрессовых ситуациях, приемами и практиками поддержания ресурсного состояния.
2. Развитие способности влияния и управления в сложных ситуациях взаимодействия, повышение эффективности разрешения конфликтных ситуаций в компании и с клиентами.

III. РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОХОЖДЕНИЯ КУРСА:

В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ ВЫ:

- Сможете развить навыки и умения, являющиеся необходимыми составляющими компетенций эффективного руководителя при работе в ситуации неопределенности.
- Расширите понимание своих личностных особенностей.
- Определите и выберете для себя свои эффективные стратегии влияния в коммуникациях.
- Исследуете свои иррациональные убеждения, и будет знать, как их работать.
- Овладеете практическими инструментами невербальных коммуникаций: простыми упражнениями, позволяющими эффективно взаимодействовать, диагностировать, развивать и гармонизировать внутренние состояния в теле и разуме, управлять своим эмоциональным состоянием, невербальным проявлением и использовать это для влияния на других
- Освоите методики быстрого выхода из неэффективных состояний и входа в ресурсное состояние
- Увеличите личную силу и уверенность в себе, разовьете способность сохранять целенаправленность в условиях изменений.

IV. ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ТРЕНИНГА:

12 часов (3 дня).

3 онлайн-встречи в Zoom по 4 часа

V. ПРОГРАММА ТРЕНИНГА

Онлайн – тренинг будет включать в себя как информационные части, так и практическую отработку, освоение приемов и методов.



Тематический блок	Содержание	Время
Стресс и реагирование, самоконтроль	Что такое стресс? Острый, хронический. Что надо знать о нейрофизиологии реакции на стресс. Как мы можем управлять собой и другими в конфликтном, стрессовом взаимодействии. Компетенция руководителя «Самоконтроль»	1:00
Системный подход к Личной эффективности руководителя	Концепция личной эффективности. 3 ключевые компетенции руководителя при работе в ситуации неопределенности. Навыки управления собой как основа.	1:30
Ресурсы внутренние и внешние, стратегии выхода в ресурсное состояние	Точки стабильности – внутренние и внешние. Иерархия ценностей как основной ресурс для принятия решений. Приемы и практика сохранения ресурсного состояния	1:30
Позитивное мышление и способность эффективно действовать в ситуациях неопределенности	Модель ограничивающих убеждений. Самодиагностика по основным категориям иррациональных убеждений (жизненных установок), приводящих к стрессу. Работа с ограничивающими и иррациональными убеждениями. Переход в позитивное мышление.	3:30
Невербальная влияние и нанотехнологии управления собой и другими	Инструменты невербальной влияния для 4х основных управленческих задач. 4 типа эффективного управления людьми и собой. Самодиагностика по 4м типам способности. Технология центрирования	3:30
Практики эффективного взаимодействия.	Интеграция пройденного материала. Разбор кейсов. Практики и упражнения для успешной коммуникации с партнерами по взаимодействию (в сложных и конфликтных ситуациях).	0:30

