INTERNATIONAL BUSINESS ACADEMY

+7 727 328 02 02/03 hotline 24/7

+7 702 777 44 11

Интенсивный тренинг личностного роста

Программа

1. Ценности и цели в жизненных контекстах

Мечта, «Видение», цель. Взаимосвязь «видения» и ценностей. Определение желаемого состояния и определение «лестницы роста»

Стратегии постановки целей. Цели стратегические, тактические и оперативные

Модели эффективного формулирования целей: SMART, PURE, CLEAR, GROW

Приоритеты жизненных целей. Как выбирать что важнее

Системная карта целей

2. Тайм-менеджмент

Тайм-менеджмент как важнейший навык эффективных людей

Основные принципы тайм-менеджмента

Поэтапное достижение цели. Методы достижения целей

Результат как главный индикатор

Планирование регулярных дел на день, неделю, месяц

Матрица обзора регулярных задач

3. Самомотивация

Самомотивация к достижению целей и решению задач

Методы настройки на выполнение сложных и неприятных задач

Ритмы человеческой активности. Технологии отдыха как основа эффективной работы

Якоря на ресурсное состояние

Лень и ее использование. Кнопка «Нафиг» и ее значение для эффективности деятельности

4. Методы профилактики синдрома выгорания

«Тайм-ауты», отдых

Определение краткосрочных и долгосрочных целей

Умения и навыки саморегуляции (релаксация, идеомоторные акты, определение целей и положительная внутренняя речь для снижения уровня стресса)

Профессиональное развитие и самосовершенствование (профессиональной информацией с коллегами — курсы повышения квалификации, конференции и пр.)

Уход от ненужной конкуренции

Эмоциональное общение

Поддержание хорошей физической формы и др.

5. Управление эмоциями в коммуникациях

Управление гневом. Определение собственных источников гнева по отношению к другим людям

Управление унынием. Осознание источников сниженного настроения и апатии. Возможности управления унынием через нейрофизиологический, телесно-двигательный и субъективный компоненты уныния

Управление страхом. Осознание источников страха, тревоги и беспокойства. Методы работы со страхом

Управление радостью и интересом

INTERNATIONAL BUSINESS ACADEMY

+7 727 328 02 02/03 hotline 24/7

+7 702 777 44 11

Казахстан, город Алматы, ул. Жарокова 318, офис 23

www.iba.kz

info@iba.kz