

#

САМООРГАНИЗАЦИЯ. УПРАВЛЕНИЕ ВРЕМЕНЕМ

коучинг-программа

Цель

- *Научиться максимально использовать свои энергетические, физические и интеллектуальные ресурсы в течение дня*
- *Изучить правила эффективной организации рабочего времени*
- *Приобрести умение расставлять приоритеты*
- *Овладеть методами, позволяющими результативно действовать в изменяющихся ситуациях*
- *Освоить правила стрессоустойчивости*
- *Обучиться техникам, методам и приемам самоорганизации, которые помогают сохранять активность и высокий уровень работоспособности в течение дня при ежедневных, интенсивных нагрузках*

Участники

Руководители всех уровней; специалисты

Программа

1. Начало дня

- Успешный день начинается с подъёма
- Как не «заснуть» сразу после пробуждения
- Техника «Правильного начала дня». Пять правил

2. Ощущение времени. Контроль времени

- Постановка целей и задач
- Планы, планирование, спонтанность, адекватность
- Искусство импровизации
- Результативная организация времени

3. «Черные дыры» времени

- Непредвиденные ситуации
- Эмоциональный фактор
- Эффект нехватки времени

4. Стрессовые моменты в деятельности

- Что такое стресс. Влияние стресса на работоспособность
- Изучение работы механизмов усталости
- Уровень личной интенсивности в течение дня
- «Аномальные зоны» - снижения творческой активности, избыточного умственного напряжения
- Определение и нейтрализация «аномальных зон» (для каждого из участников)
- Методики переживания стрессовых ситуаций с минимальной потерей энергии и быстрым восстановлением

#

Особенности

- Комплексный подход к обучению (дотренинговая диагностика и пост-тренинговое сопровождение при необходимости)
- Индивидуальный подход в обучении:
- сочетание тренинговой и консультационной формы обучения: индивидуальная работа с каждым участником, включая решение актуальных для него вопросов
- Карта Профессионального Роста для каждого участника - индивидуальное направление профессионального развития по теме обучения

Количество участников: от 2 до 5 человек**Продолжительность обучения:** 8 часов (2 дня по 4 часа или 1 день 8 часов)**В стоимость входит:**

- предварительное индивидуальное собеседование
- обучение
- методические материалы
- индивидуальные карты профессионального развития
- питание, кофе-паузы

Адрес: Центр Томалогии, г. Киев, ул. Героев Днепра, 35**Регистрация по телефону:**

+38 (044) 501-50-51

+38 (050) 462-72-75

Координаторы: Евгений Москаленкоwww.tomalogy.com