



ЛИЧНАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ РУКОВОДИТЕЛЯ

Продолжительность:

72 академ. часа (40 академ. часов очно)

Форма обучения:

Очная (пн с 13:00 до 20:00, вт-пт с 10:00 до 17:00)

Стоимость:

95 000 рублей

Выдаваемый документ:

Удостоверение о повышении квалификации РАНХиГС

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

- знакомство с техниками развития личностного потенциала
- овладение навыками позитивного и продуктивного мышления
- отработка приёмов эффективного управления собой и другими людьми в критических жизненных ситуациях, ситуациях стресса и неопределённости
- тренировка умения эффективного самопозиционирования на работе и в жизни
- развитие в себе гармоничной личности

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Тема 1. Повышение личной эффективности

- Понятие о личной эффективности
- Жизненный сценарий и установки
- Проактивность
- Прокрастинация
- Целеполагание
- Самомотивация
- Самоменеджмент
- Расстановка приоритетов на работе и в личной жизни
- Противостояние негативным внешним воздействиям
- Работа с внешними и внутренними ресурсами

Практикум. Групповые игры, кейсы и дискуссии

Тема 2. Мастерство коммуникаций

- Понятие «эффективных коммуникаций»
- Цель коммуникационного процесса и его участники
- Алгоритм ведения коммуникационного процесса. Прогнозирование результата
- Эмоциональное и рациональное управление партнерами по коммуникации
- Виды коммуникаций: горизонтальные и вертикальные, письменные и устные и др.
- Аспекты коммуникации: психологический, социологический, информационный и др.
- Индивидуальное очарование и энергетика личности
- Умение строить рассказ и управлять вниманием слушателей
- Умение производить нужное впечатление
- Манипуляции в коммуникациях

Практикум. Групповые игры, кейсы и дискуссии

Тема 3. Развитие стрессоустойчивости и управление конфликтами

Блок «Стрессы»

- Функциональный коннектом, или современная схема работы сознания
- Зеркальные нейроны и стресс в конфликтах
- Влияние вербального языка коммуникации в состоянии стресса на поведение и результаты работы
- Мимика как инструмент контроля эмоций и стресса
- Снятие негативных эмоций через коммуникацию, действие, рефлексю
- Стресс, ускорение, память – как это работает
- Физические и физиологические способы снижения негативных последствий стресса

Блок «Конфликты»

- Особенности начала контакта в ситуации конфликтных переговоров
- Неконструктивные реакции: уход, блокировка, замирание, игнорирование
- 7 техник перехвата управления диалогом в конфликте и в случае прямой агрессии собеседника
- Отработка алгоритма конструктивной защиты
- Формирование умения ведения переговоров с агрессивным партнером.

Практикум. Групповые игры, кейсы и дискуссии

Тема 4. Развитие мышления

Блок «Критическое (аналитическое) мышление»

- Отличия бытового и научного мышления
- Парадоксы восприятия и стереотипы мышления. Иллюзии мозга
- Особенности работы с экономической информацией: графики, схемы, цифры
- Фактчекинг. Как проверить информацию на достоверность
- Манипуляции информацией в бизнесе. Правда, ложь и статистика
- 12 стратегий критического мышления

Блок «Продуктивное (креативное) мышление»

- Репродуктивное мышление и его влияние на наши выборы и принятие решений
- Понятие «продуктивное мышление» и его составляющие
- Развитие креативности как основы продуктивного мышления
- Три компонента креативности. Основные методы развития креативности
- Внутренние и внешние барьеры, возникающие при решении задач
- Техники создания новых технологий, продуктов и услуг

Практикум: кейсы, дискуссии, упражнения

Условия проведения программы:

Численность слушателей в группе – от 5 до 15 чел.

При корпоративной группе от 3 человек и выпускникам ВШКУ скидка 10%

Работа в «режиме погружения», возможны индивидуальные консультации

Контакты:

Бабарина Светлана Владимировна

директор программ повышения квалификации

и корпоративного обучения ВШКУ РАНХиГС

+7 926 537 27 54 babarina-sv@ranepa.ru