Бауманский учебный центр «Специалист»

Программа курса Тренинг личной эффективности

Код курса: **ЭФМАКС**

Тема	Ак. часов
Модуль 1. Личная эффективность, целеполагание • Составляющие личной эффективности • Принципы малых шагов и простых целей для перевода знаний в развитые навыки и привычки • Философия обучения и развития • Враги развития и установления новых привычек • Цели, ценности, мотивация, их связь и взаимовлияние • Постановка целей • Выявление ценностей • Выявление мотивации • Как определить «свои» и «навязанные» цели • Цели VS образ жизни • Постановка целей по методу SMART • Постановка целей по методу GROW • Фокус на главном • Баланс 3 сфер жизни	**3**
Модуль 2. Самомотивация и доведение дел до конца • Что такое самомотивация? • Баланс удовольствия и смысла • В чем смысл моей работы? • Что приносит Вам удовольствие? • Практические инструменты для развития самомотивации • Что нужно для того, чтобы осуществлять задуманное, не откладывая на потом? • Установки • Путь к активной позиции • Общие приемы • Моя ситуация	**3**
Модуль 3. Принятие лучших решений • Что такое лучшее решение и что нужно принять во внимание, принимая его? • Процесс принятия решения • Анализ ситуации и выбор плана действий, который позволит достичь своей цели • Какие существуют типы решений и какие аспекты нужно принимать во внимание в процессе принятия этих решений • Всегда ли рассмотрение всех важных факторов в процессе принятия решения автоматически приводит нас к успеху • Как я принимаю решения и чему я могу научиться у людей, имеющих другой стиль принятия решений • 4 группы людей по стилю принятия решений: аналитический; концептуальный; системный; консенсуальный • Как наш тип личности оказывает воздействие на наш процесс принятия решений • Модель «правильного принятия решения» • Z- модель (принцип зигзага) – алгоритм движения – сбалансированная модель принятия решения • Ментальные ловушки при принятии решения. Каких нужно опасаться и как можно избежать их? Эвристические рассуждения • Ментальные ловушки: якорение; установление рамок; статус кво; необратимые затраты; подтверждающее доказательство • Как избежать ментальных ловушек в процессе принятия решений	**4**

Модуль 4. Организация рабочего процесса (самоорганизация) • Что такое самоорганизация и какие есть базовые принципы самоорганизации? • В чем преимущество быть самоорганизованным? • Зачем переучиваться, если можно адаптировать свою деятельность под свой стиль организации рабочего процесса? • Стиль управления своим временем и стиль управления своим рабочим пространством. Какие они бывают и как узнать свой стиль? • 5-ступенчатая модель управления рабочим процессом, обеспечивающая максимальную результативность • Как внедрить 5-ти ступенчатую модель на практике? • Как адаптировать свои личностные особенности под систему самоорганизации?	**4**
Модуль 5. Планирование будущего • Как прийти из точки А в точку Б? • Обобщаем полученный опыт и навыки, чтобы создать стратегический план развития на следующие 3 года • Создание стратегического видения будущего • Сессия стратегического планирования • Действия, которые я намерен совершить • Новые действия – новые результаты • Представление проектов участников	**2**
Модуль 6. Дополнительные материалы • Личная эффективность начинается с проактивности	
Аудиторная нагрузка в классе с преподавателем	**16 ак.ч.**

По окончании обучения на курсе проводится итоговая аттестация. Аттестация проводится в виде теста на последнем занятии или на основании оценок практических работ, выполняемых во время обучения на курсе.

Контакты центра

Для частных лиц
+7 (495) 232-32-16

Для организаций
+7 (495) 780-48-44

E-mail
info@specialist.ru