

## Личная эффективность руководителя

### Личная эффективность

Москва    8 академических часов    Семинары и тренинги

## Программа обучения

### Эмоциональный интеллект в работе руководителя

- Осознание собственных эмоций
- Внимательность и понимание чужих эмоций, эмпатия
- Как сознательно переходить из одного эмоционального состояния в другое?
- Как не зависеть от эмоций окружающих и стать хозяином своих эмоций?
- Как распознавать и различать свои эмоции и эмоциональные состояния?
- Как выходить из сложных жизненных ситуаций, руководствуясь сознательным выбором, а не захлестнувшими негативными эмоциями?
- Регуляция собственного поведения в соответствие со своими эмоциями
- Как сознательно переходить из одного эмоционального состояния в другое?
- Эмоциональное выгорание как «болезнь» лучших: как устоять и вовремя выявить признаки?

### Целеполагание как залог успеха управления

- Целеполагание и планирование: преобразование «проблемы» в «цель» или «задачу»
- Осознанность при постановке цели
- Как позитивно формулировать свои цели?
- Как определять критерии постановки своих целей?
- Контроль реализации своих целей
- Учимся ставить свои цели так, чтобы они приносили пользу
- Инструменты «Спецификация цели» и «Разукрупнение»

### Управление жизнью и карьерой

- Смысл жизни. Самореализация и призвание
- Work-life balance: баланс работы и личной жизни
- Колесо жизненного баланса
- Хобби и увлечения как новейший способ самореализации
- Осознанность и саморегуляция
- Энергия как ключевой фактор самореализации
- Поддержание ресурсного состояния

Есть вопрос? Оставьте нам сообщение

## Преподаватели

### Тетерина Татьяна Николаевна:

- Эксперт в области личных деловых коммуникаций и делового общения
- Профессиональный бизнес-тренер
- Сертифицированный коуч международной квалификации. Сертификат Professional Coach ICU
- Член международной Ассоциации коучей ИСТА
- Специалист с 17-ти летним опытом в области обучения и развития персонала организаций, коучинга, разработки и проведения бизнес-тренингов и осуществления посттренинговой поддержки персонала

## Тарифы на участие

	ОЧНЫЙ	ОНЛАЙН-ТРАНСЛЯЦИЯ
	Живое присутствие на обучении у нас в учебном центре	Дистанционное подключение по Интернету к живому обучению
Стоимость обучения	9 500 руб.	8 500 руб.

Время обучения	11:00-18:00 С отрывом от работы	11:00-18:00 С частичным отрывом от работы
Материалы курса в электронном виде	☐	☐
Именной документ об обучении	☐	☐
Доставка документов курьерской службой или почтой России	☐	☐
Возможность живой индивидуальной консультации у экспертов	☐	–
Пакет участника (ручка, блокнот, печатный раздаточный материал)	☐	–
Возможность участия по гарантийному письму	☐	–

При регистрации 2х и более человек через официальный сайт [www.seminarna.ru](http://www.seminarna.ru) - скидка 10% от любого выбранного тарифа.

При регистрации физического лица (плательщик – физическое лицо, а не организация) - скидка 10% от любого выбранного тарифа.

## Наше расположение в историческом центре Москвы

г. Москва, ул. Воронцовская, д. 35Б корпус 1

4 минуты пешком от м. Пролетарская, в пешей доступности от значимых достопримечательностей города



Крутицкое подворье



Кремль



Новоспасский монастырь



Театр на Таганке

Есть вопрос? Оставьте нам сообщение