

«Технологии повышения личной эффективности" – 2-х дневный тренинг включает в себя 2 тренинга:

Технология тайм-менеджмента; Технология стресс-менеджмента

Самоменеджмент руководителя: Управление стрессом. Управление временем (time-management).

В результате обучения вы:

Узнаете:

Почему цели не всегда достигаются и как это изменить? Как создавать необходимые события для достижения целей?

Как успевать сделать всё, что запланировано и получить желаемый результат?

Как принимать те решения, которые обеспечивают положительный результат?

Как получать от развития бизнеса удовольствие и определять свой путь?

Как развивать свой потенциал и помочь в этом своим подчинённым?

Как осознанно и эффективно управлять своим эмоциональным состоянием?

Как повышать свою жизненную силу и энергию, чтобы быть эффективнее?

- освоить уникальные способы снятия стресса и синдрома хронической усталости;
- научиться восстанавливать физические и душевные силы;
- эффективно использовать в повседневной жизни различные способы стресс-менеджмента;
- воспринимать любые обстоятельства, адекватно реагируя на них.

Бизнес-тренер

Кобзева Светлана



Эксперт в области управления человеческими ресурсами и организационного развития. Опыт разработки и реализации стратегий управления персоналом в компаниях – более 20 лет. Президент региональной Ассоциации «HR-партнёр» www.hr-partner-39.ru, г. Калининград, сертифицированный бизнес-тренер ШБ «Синергия», преподаватель, бизнес-консультант.

Автор программы переподготовки «Управление персоналом организации» для ЗФ РАНХиГС https://zf.ranepa.ru/dopolnitelnoe-obrazovanie/detail_upo.php, «Основы кадровой безопасности и управления кадровыми рисками организации», программ повышения квалификации для руководителей бизнес-организаций и Г и МУ (управленческие компетенции, оперативное управление персоналом), курсов и тренингов по направлению HRM

Кудрявцева Ольга



Эксперт в области практической психологии, опыт практической работы 25 лет. Социальный практический психолог, клиника «МЕДИКО» г. Калининград <https://medico39.ru>, член коллегии медиаторов Торгово-Промышленной Палаты Калининградской области (международный сертификат «Посредник в разрешении межличностных и общественных конфликтов» Института по исследованию и разрешению конфликтов, США). Психолог-консультант, бизнес-тренер.