



ЛИЧНАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ.

Целевая аудитория программы:

Руководители и другие сотрудники, в деятельности которых ключевое значение имеет способность эффективно организовать свою собственную деятельность.

Симптомы:

- Недостаточная эффективность в собственной деятельности, а также во взаимодействии с коллегами, партнерами и т.д.
- Отсутствие видения по повышению личной эффективности.
- Объективная необходимость в навыках и инструментах по повышению КПД собственной деятельности.

Цели тренинга:

- Дать участникам необходимые знания и навыки для повышения собственной эффективности.
- Познакомить участников моделью личной эффективности и ее составляющими.
- Дать возможность каждому участнику в процессе тренинга разработать собственный план повышения личной эффективности.

Содержание программы:

- Понятие личной эффективности. Ключевые составляющие.
- Эффективное мышление и эффективная деятельность.
- Конструктивное мышление. «Рамка результата» как ключевой инструмент конструктивного мышления.
- Модель личной эффективности GoMAD и ее составляющие.
- Основы тайм-менеджмента. Искусство постановки целей. Расстановка приоритетов. Методы и инструменты.
- Эффективное взаимодействие с окружающими. Принципы эффективной коммуникации.
- Вера в себя. Методы создания и поддержания веры в себя.
- Методы эффективного и осознанного принятия решений.
- Планирование действий по достижению цели.
- Ответственность как ключевой фактор в максимизации личной эффективности.

Процесс тренинга

Тренинг проходит в активной и интерактивной форме. Состоит из диалога с тренером, групповых обсуждений и практических занятий. Доля практических занятий – 50%. Особый акцент в процессе тренинга ставится на внедрении всех элементов модели личной эффективности в ежедневной деятельности.