**О ПРОГРАММЕ**

**«Персональная эффективность менеджера.**

 **Как работать в условиях цейтнота»**

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

**Длительность:** 2 дня по 10 академических часов

**Бизнес-тренер: Зубова Надежда**

**Целевая аудитория:**

**Индивидуальные приобретения участников:**

* Основные навыки менеджера: навыки планирования и целеполагания, организации и контроля, управления состояниями, работы с ресурсами
* Оптимальное распределение собственной нагрузки
* Проект собственного плана деятельности с учетом индивидуальных особенностей

**РАЗВЕРНУТАЯ ПРОГРАММА**

**«Персональная эффективность менеджера.**

 **Как работать в условиях цейтнота»**

**Планирование, целеполагание и делегирование**

* Правила постановки целей – SMARTERS-критерии;
* Основы позитивного мышления – как сказку сделать былью;
* Соотнесение индивидуальных и общих целей;
* Техники расстановки приоритетов (Матрица Эйзенхауэра, Принцип Парето, Колесо Эффективности, Картезианские Вопросы);
* Критерии хорошего плана;
* Принципы делегирования.

**Стратегия работы с ресурсами**

* Исследование возможностей среды, поиск ресурсов;
* Выбор ресурсов и их использование;
* Техники решения «слоновых» задач;

**Основы тайм-менеджмента**

* Ключевые принципы управления временем;
* Принципы распределения нагрузки;
* Хронометраж и техники работы с «пожирателями времени»;
* Правила гибкого планирования.

**Стресс-менеджмент**

* Теория стресса: виды, симптомы и последствия стресса, классификация событий-стрессоров. Стресс как точка зрения: способы проверки и объективизации собственного мнения о людях и ситуациях
* Стресс – как источник жизненных сил. Стресс-менеджмент – новый подход к управлению стрессом;
* Типы реакции на стресс; технология эффективного поведения в ситуации стресса;
* Индивидуальные способы управления своим состоянием. Техники экстренной психологической самопомощи. Система регулярной психогигиены.

**Оптимизация деятельности с учетом индивидуальных особенностей**

* Оценка личной эффективности, личный SWOT-анализ;
* Основы самокоучинга. Как помочь себе;
* Принципы высокоэффективных людей Стивена Кови;
* Определение зон саморазвития с помощью теста HBDI.