

МАСТЕРСКАЯ УПРАВЛЕНЧЕСКИХ НАВЫКОВ



Квант-Элит



Менеджмент



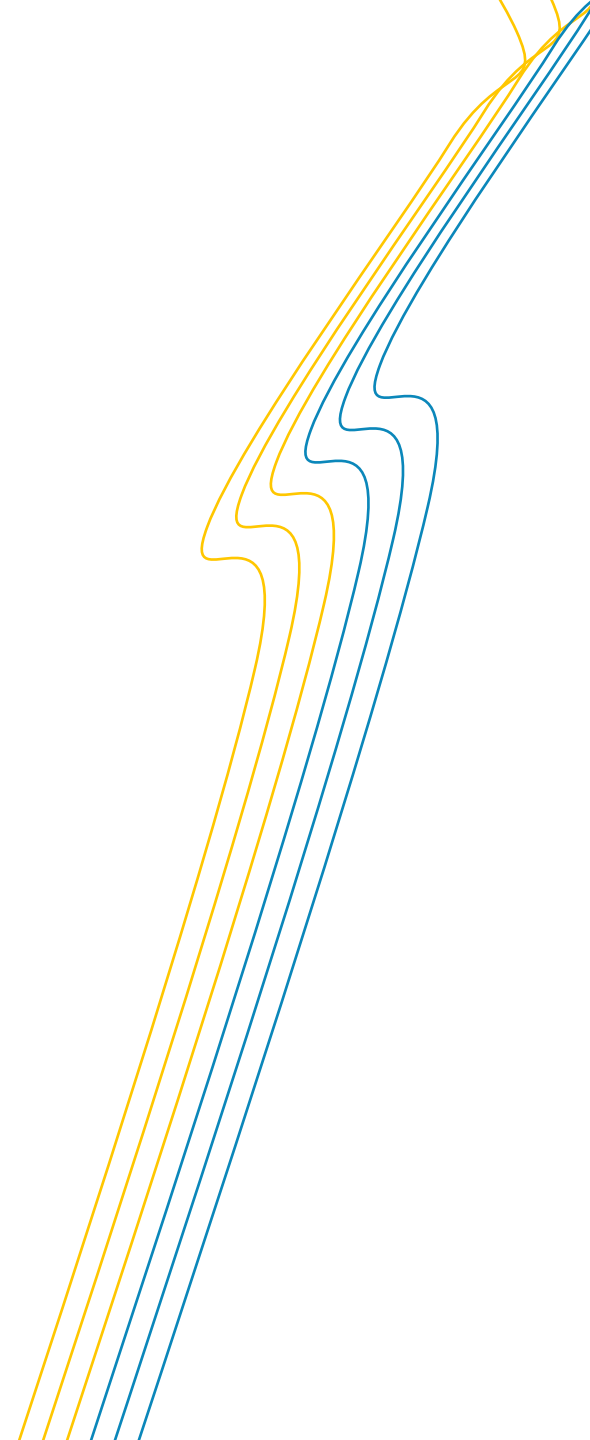
Информация о бизнес-тренерах

Ероховец Ольга –

Практикующий психолог, гештальт-терапевт,
бизнес-тренер. Магистр психологических наук.

Купчинова Татьяна –

Социолог, исследователь корпоративных
коммуникаций и культуры, бизнес-тренер.
Кандидат социологических наук, доцент.



Тема 1: Эффективная коммуникация в команде

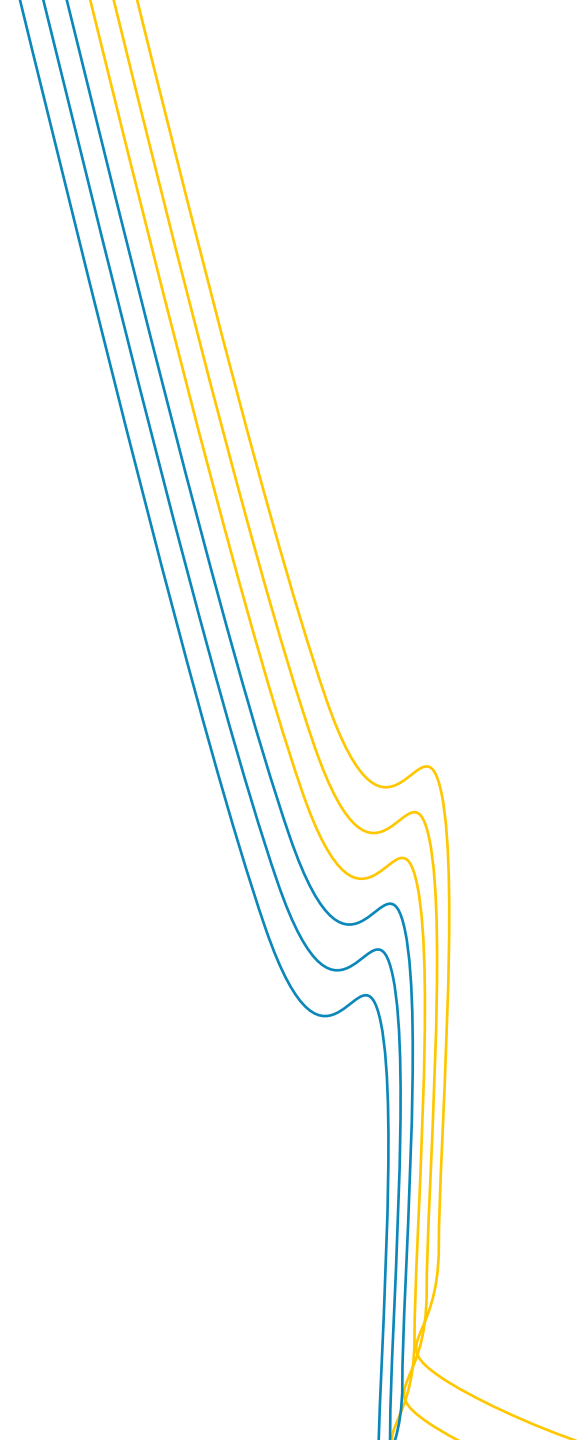
Цель тренинга: повысить эффективность коммуникации в команде

В результате обучения сотрудник сможет :

- идентифицировать барьеры и шумы в коммуникации,
- понимать смысл скрытых послылов (импликатур),
- правильно выстраивать аргументацию,
- давать конструктивную обратную связь,
- выстраивать коммуникацию с разными психотипами;
- распределять командные роли.

Инструменты: ролевая игра, разбор кейсов, мини-лекция

Продолжительность тренинга: 3-4 часа



Тема 2: Ловушки мышления в работе руководителя

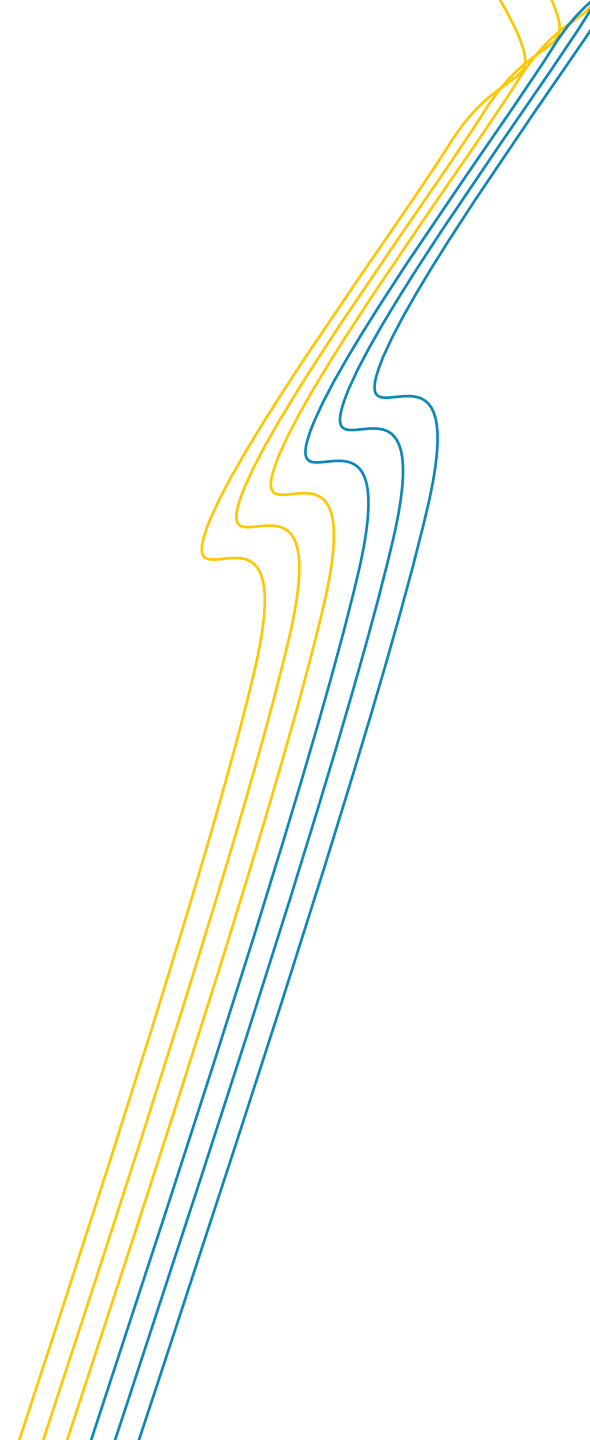
Цель тренинга: развить навык определения когнитивных искажений в работе руководителя

В результате обучения сотрудник сможет :

- выявлять когнитивные искажения в управленческой практике руководителя;
- определять риски принятия решений, связанные с когнитивными искажениями;
- использовать техники преодоления предвзятостей .

Инструменты: ролевая игра, разбор кейсов, мини-лекция

Продолжительность тренинга: 3-4 часа



Тема 4: Тренинг о потерянном времени

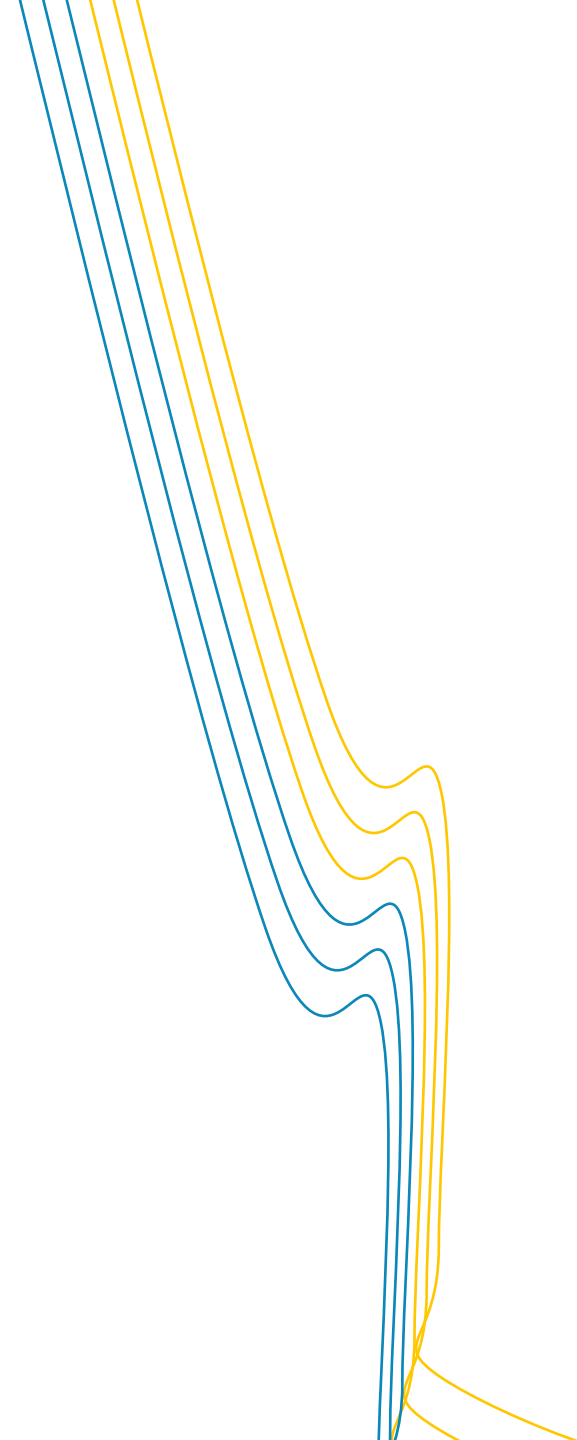
Цель тренинга: развить навык управления временем

В результате обучения сотрудник сможет :

- распределять и планировать задачи;
- использовать инструменты тайм-менеджмента в работе;
- повысить личную и командную продуктивность.

Инструменты: ролевая игра, разбор кейсов, мини-лекция

Продолжительность тренинга: 3-4 часа



Тема 5: Делегирование без стресса

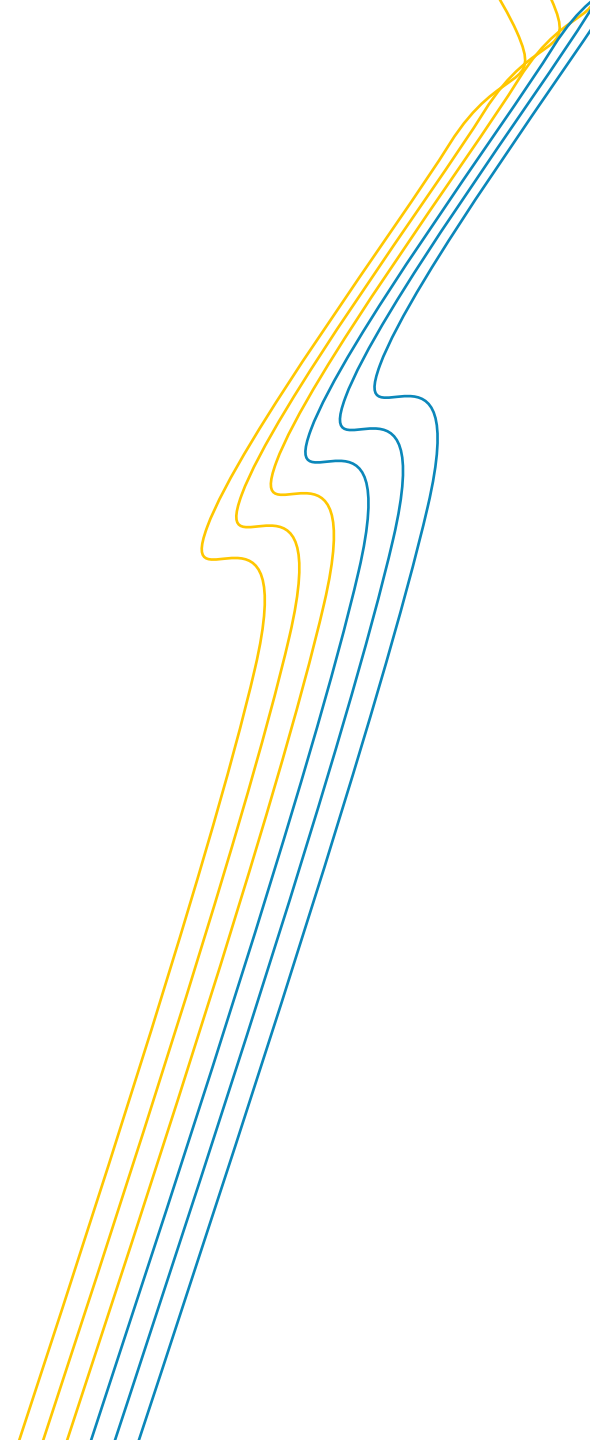
Цель тренинга: развить навык делегирования

В результате обучения сотрудник сможет :

- определять сотрудников, которым можно делегировать задачи;
- выделять задачи, которые можно делегировать;
- повысить личную эффективность.

Инструменты: ролевая игра, разбор кейсов, мини-лекция

Продолжительность тренинга: 3-4 часа



Тема 6: Вижу цель, не вижу препятствий

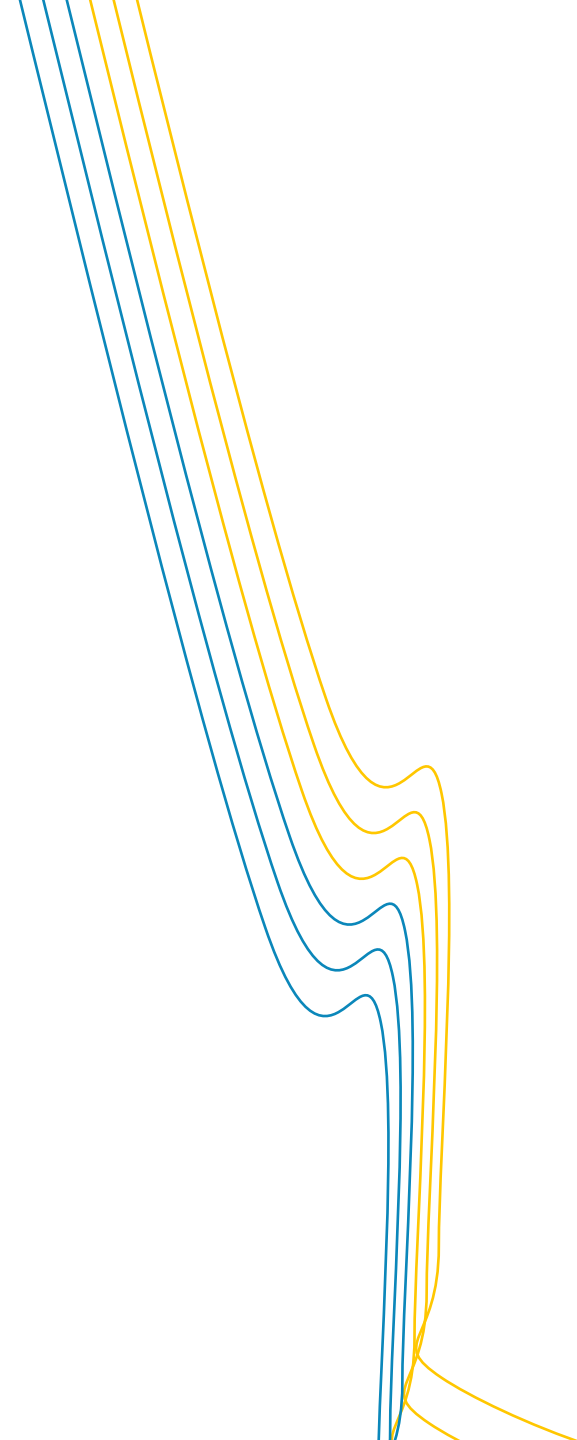
Цель тренинга: развить навык постановки целей и задач

В результате обучения сотрудник сможет :

- применять системный подход к анализу проблемы (SWOT, Диаграмма Исикавы)
- использовать инструменты постановки целей (SMART, OKR, колесо баланса, управление по целям и др) ;
- проводить декомпозицию целей;
- устанавливать точки контроля промежуточных результатов.

Инструменты: ролевая игра, разбор кейсов, мини-лекция

Продолжительность тренинга: 3-4 часа



Тема 7: Мотивация персонала: просто о сложном

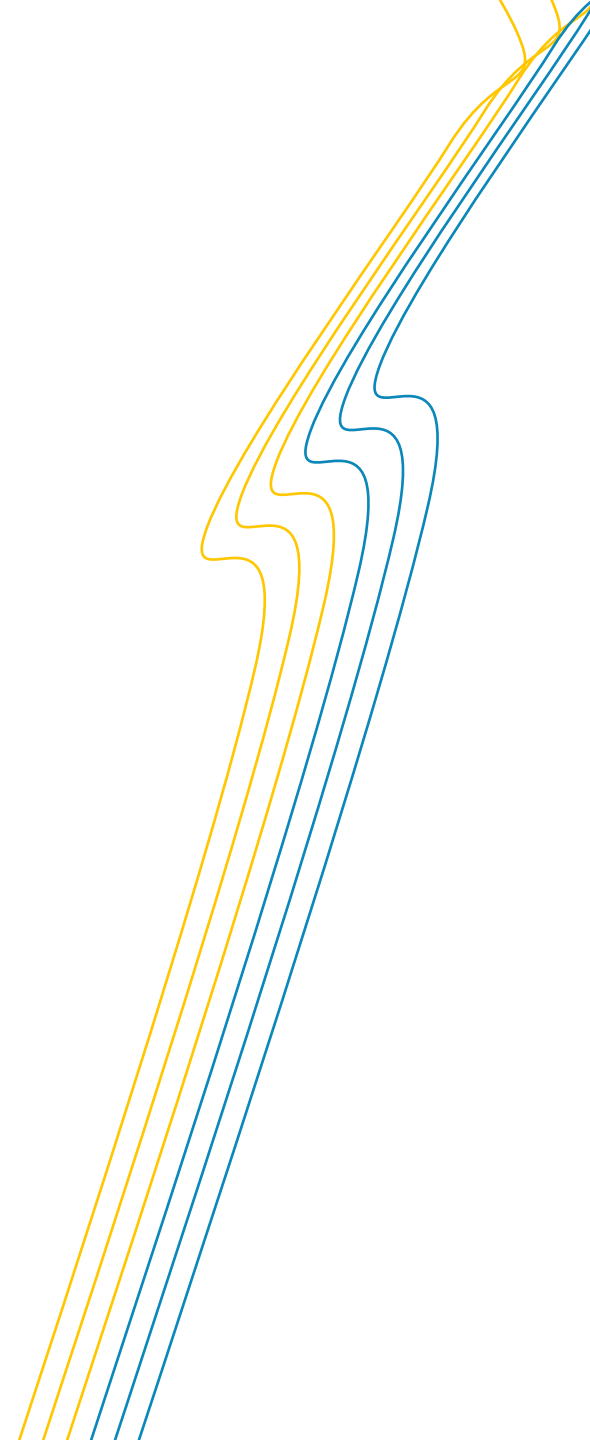
Цель тренинга: развить навык использования инструментов мотивации персонала

В результате обучения сотрудник сможет :

- комбинировать инструменты мотивации;
- выявлять потребности сотрудников;
- повысить лояльность и вовлечённость персонала.

Инструменты: ролевая игра, разбор кейсов, мини-лекция

Продолжительность тренинга: 3-4 часа



Тема 8: Принятие управленческих решений

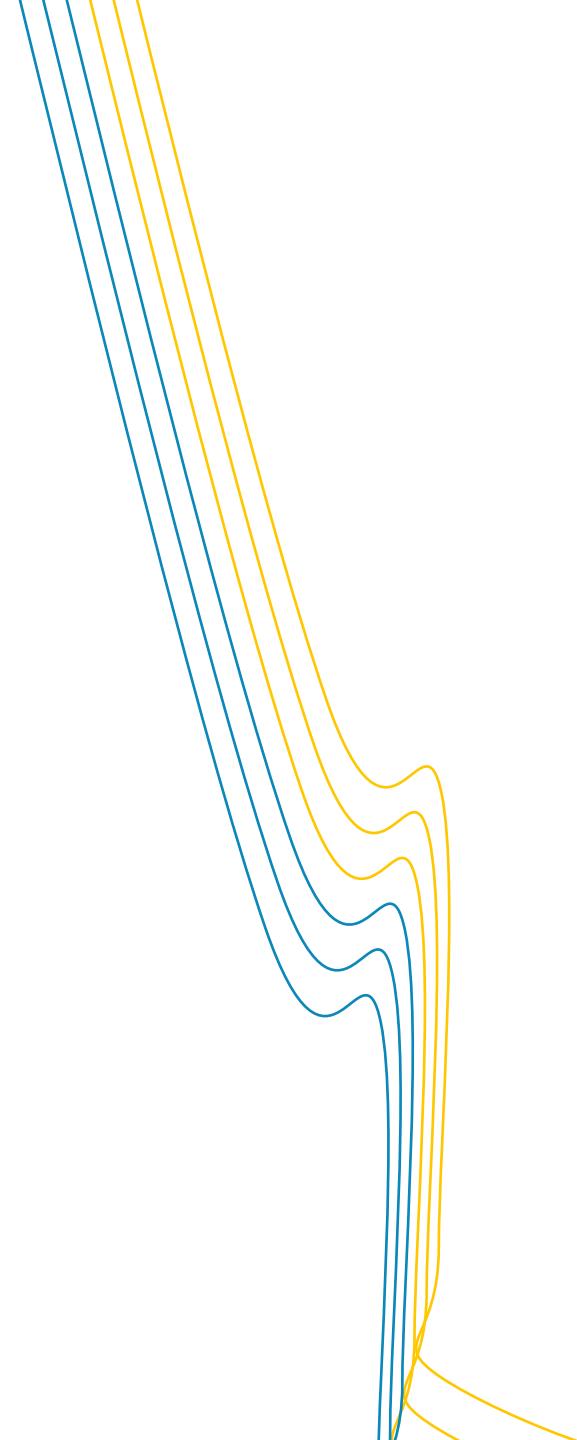
Цель тренинга: развить навык принятия управленческих решений

В результате обучения сотрудник сможет :

- применять системный анализ к управленческой проблеме
- использовать разные методы принятия решений;
- учитывать социокультурный контекст в принятии решений;
- учитывать когнитивные искажения в процессе принятия решений.

Инструменты: ролевая игра, разбор кейсов, мини-лекция

Продолжительность тренинга: 3-4 часа



Тема 9: Стили управления

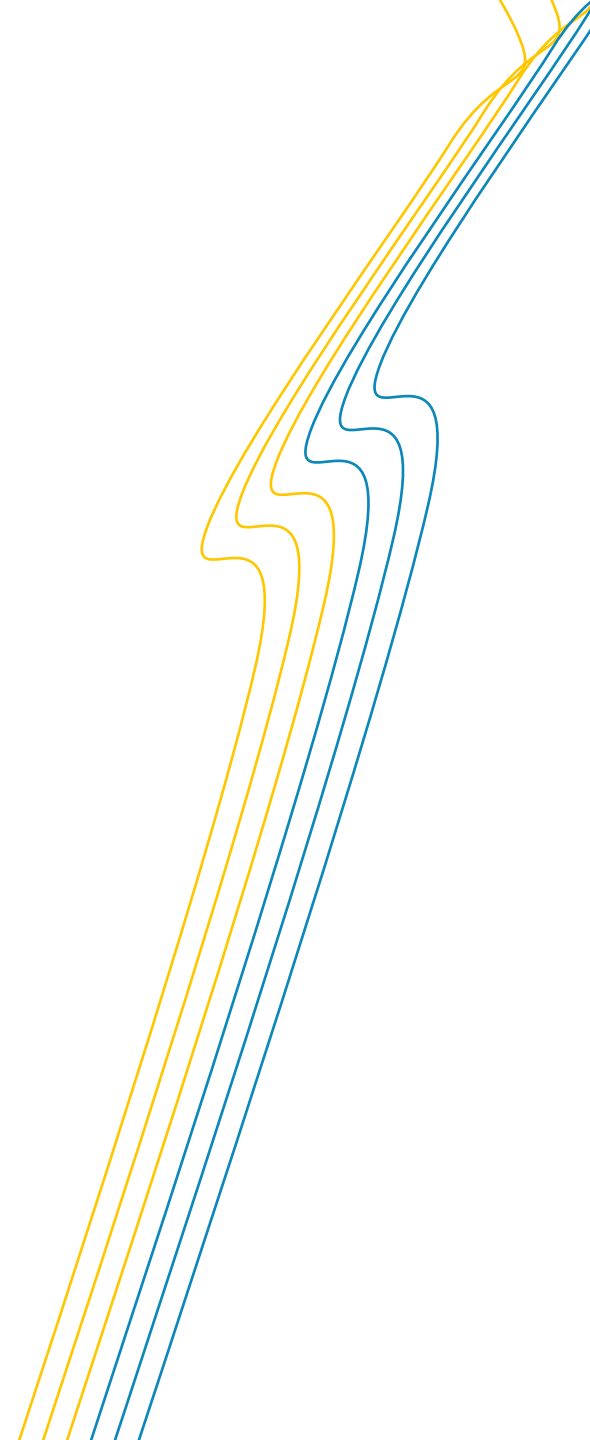
Цель тренинга: развить навык использования стилей управления

В результате обучения сотрудник сможет :

- учитывать ситуацию при выборе стиля управления;
- определить свой предпочитаемый стиль управления;
- учитывать психотипы сотрудников при выборе стиля управления.

Инструменты: ролевая игра, разбор кейсов, мини-лекция

Продолжительность тренинга: 3-4 часа



Психология менеджмента



Тема 1: Перегрузка эмоций

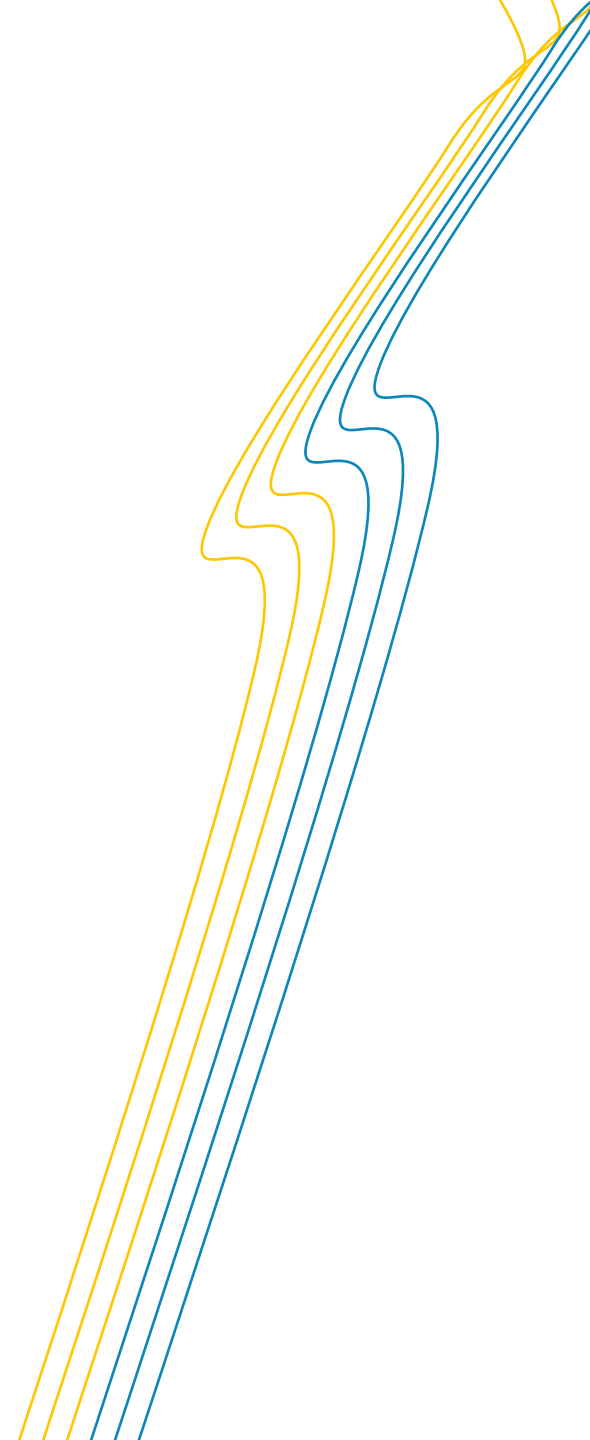
Цель тренинга: развить навык управления своим психологическим состоянием

В результате обучения сотрудник сможет :

- диагностировать признаки и стадии эмоционального выгорания;
- овладеть инструментами сохранения личностных ресурсов;
- работать с эмоциональным истощением и редукцией личных достижений.

Инструменты: ролевая игра, разбор кейсов, мини-лекция

Продолжительность тренинга: 3-4 часа



Тема 2: Развитие жизнестойкости

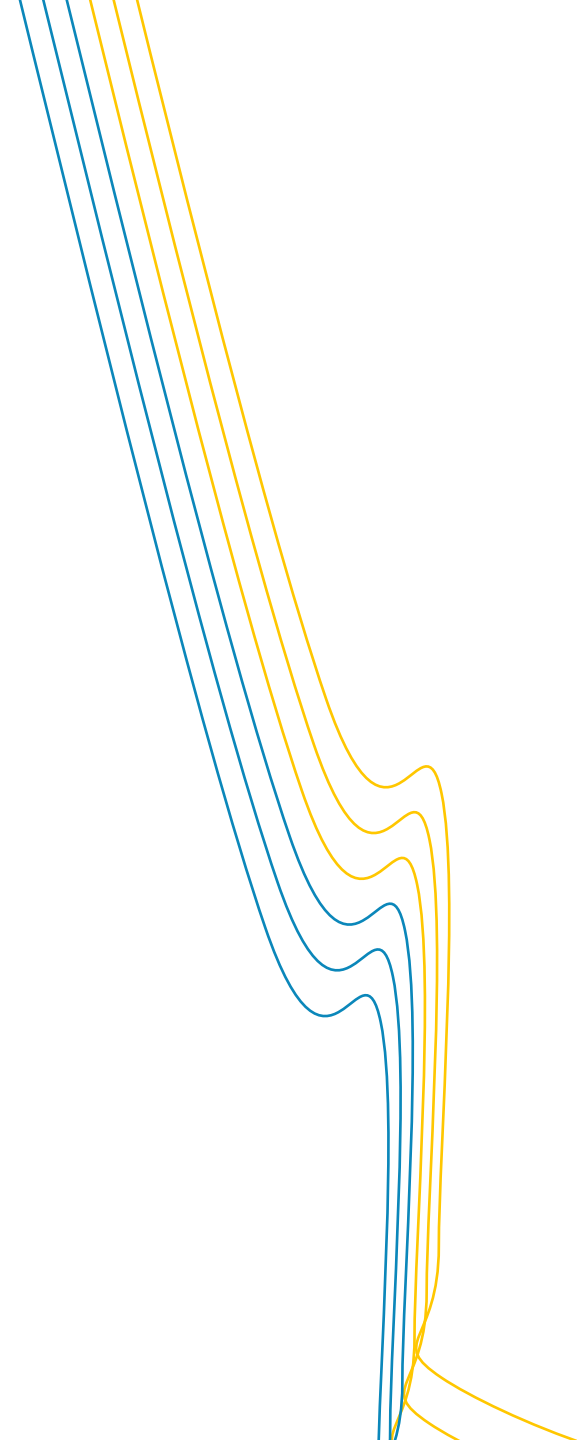
Цель тренинга: развить навык управления психологическим состоянием в ситуации неопределенности и стресса

В результате обучения сотрудник сможет :

- определить, исходя из каких подсознательных установок он реагирует на различные ситуации;
- использовать инструменты осознанного управления своим поведением;
- Освоить технологии поддержания жизненного тонуса в условиях напряжения;
- узнать секрет жизнестойкости.

Инструменты: ролевая игра, разбор кейсов, мини-лекция

Продолжительность тренинга: 2-3 часа



Тема 3: Счастье на работе

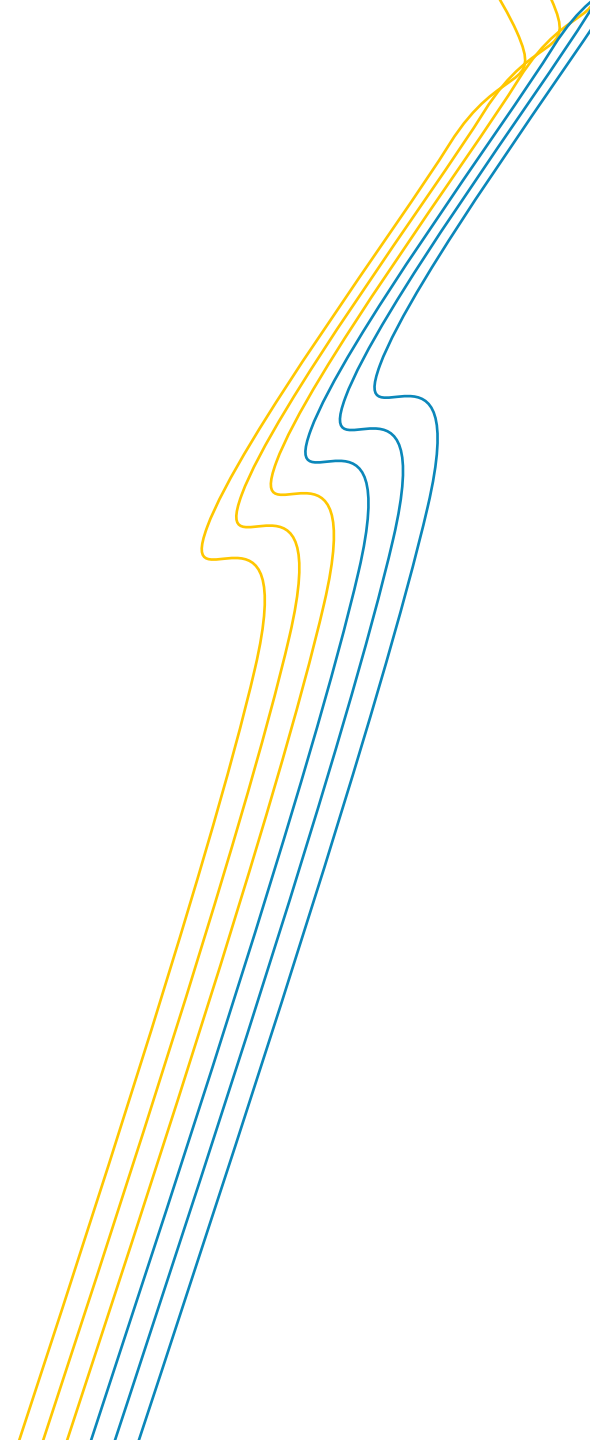
Цель тренинга: научить получать радость от работы

В результате обучения сотрудник сможет :

- понять разницу между работой и профессиональной деятельностью;
- находить смыслы в том, что он делает на работе;
- найти баланс между надо-должен-могу;
- экологично защитить свои границы в межличностном взаимодействии.

Инструменты: ролевая игра, разбор кейсов, мини-лекция

Продолжительность тренинга: 2-3 часа



Тема 4: Психосоматика в работе

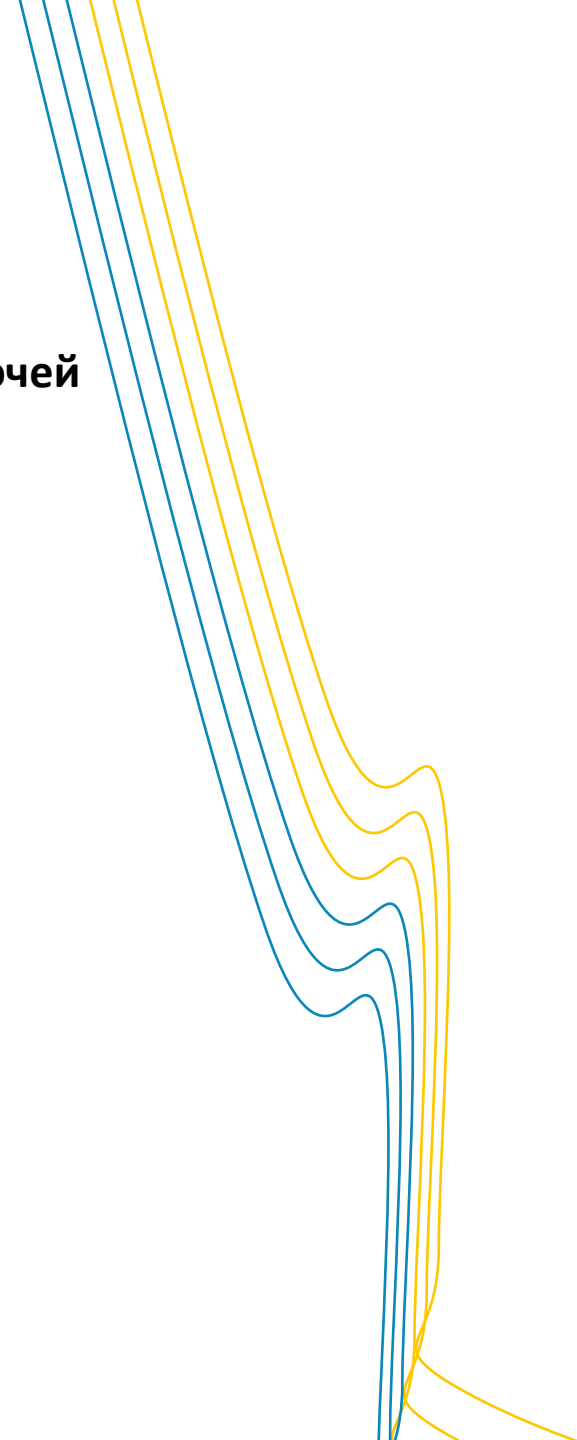
Цель тренинга: развить навык распознавания психосоматических нарушений в рабочей среде

В результате обучения сотрудник сможет :

- осознать психологические причины болезней и эмоционального напряжения;
- распознавать симптомы психосоматических расстройств;
- использовать инструменты регулирования эмоционального состояния;
- сформировать внутреннее равновесие для повышения рабочей продуктивности.

Инструменты: ролевая игра, разбор кейсов, мини-лекция

Продолжительность тренинга: 2-3 часа



Тема 5: Управляй стрессом легко

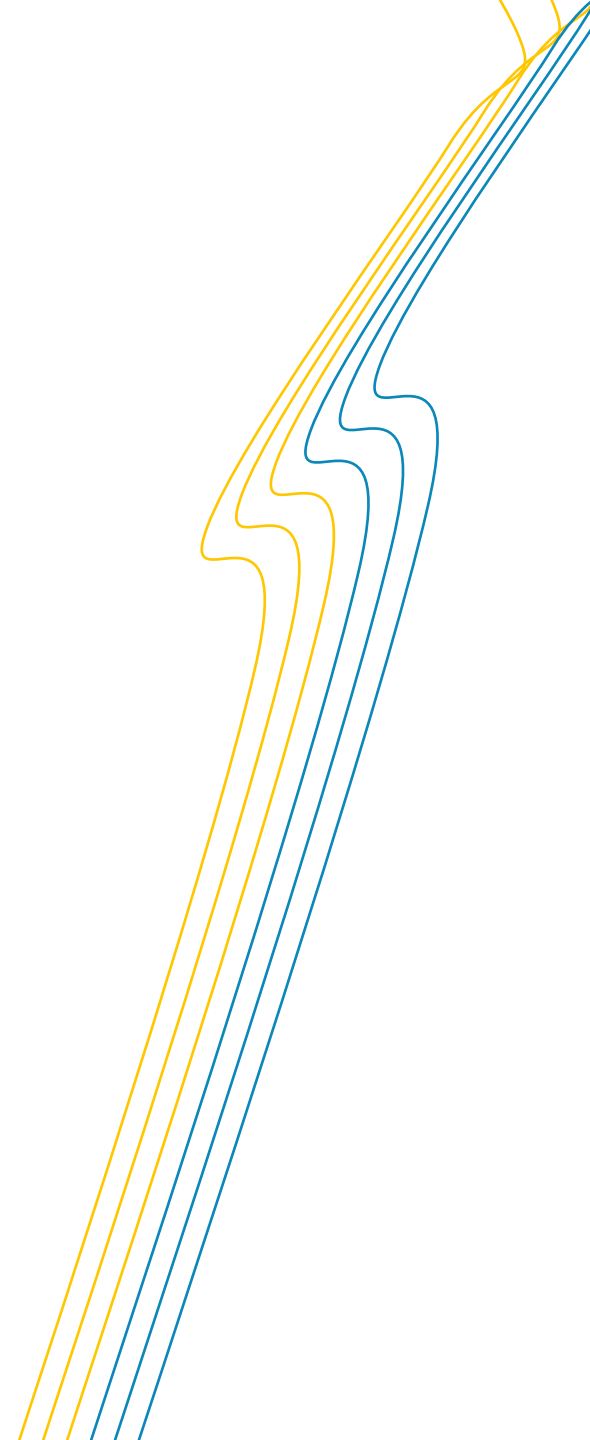
Цель тренинга: развить навык управления стрессом

В результате обучения сотрудник сможет :

- использовать методы саморегуляции в стрессовой ситуации;
- актуализировать внешние и внутренние ресурсы;
- снимать напряжение в стрессовой ситуации;
- восстанавливать ресурсы после стресса.

Инструменты: ролевая игра, разбор кейсов, мини-лекция

Продолжительность тренинга: 2-3 часа



Тема 6: Эмоциональный интеллект: основы управления отношениями

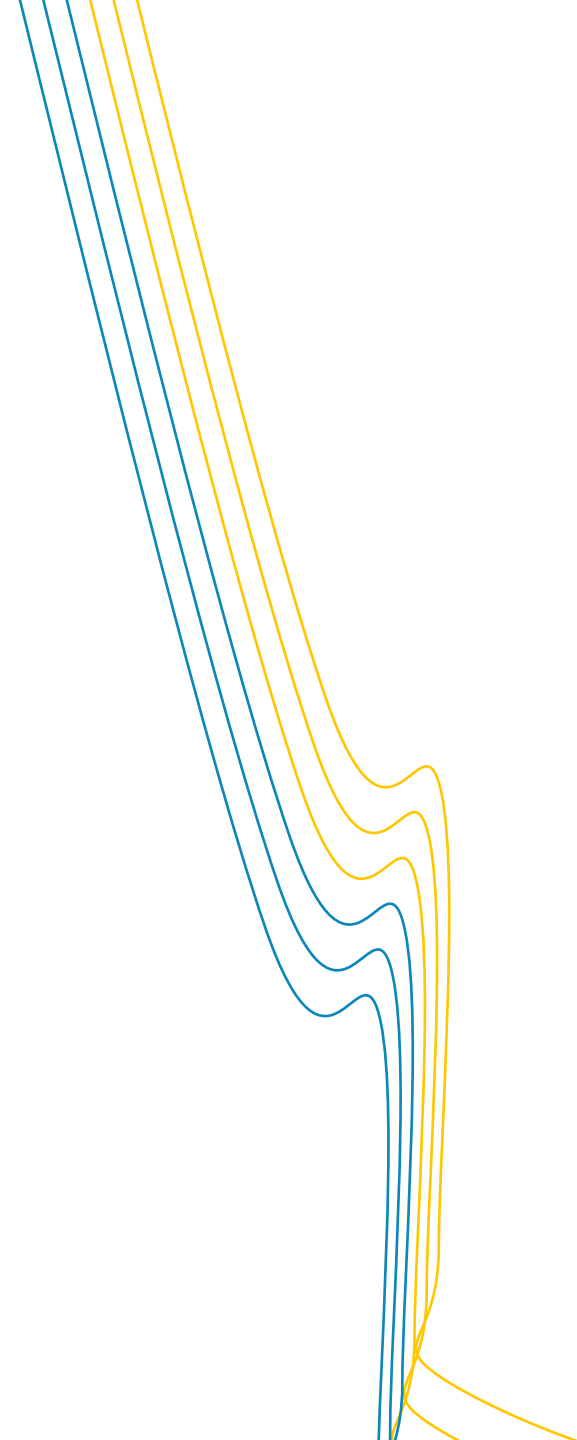
Цель тренинга: развить эмоциональный интеллект

В результате обучения сотрудник сможет :

- определить уровень EQ и составить собственную карту эмоций;
- управлять своими эмоциями;
- развить гибкость в общении с коллегами, подчиненными и на переговорах.

Инструменты: ролевая игра, разбор кейсов, мини-лекция

Продолжительность тренинга: 3-4 часа



Тема 7: Четыре лица успеха: модель DISC

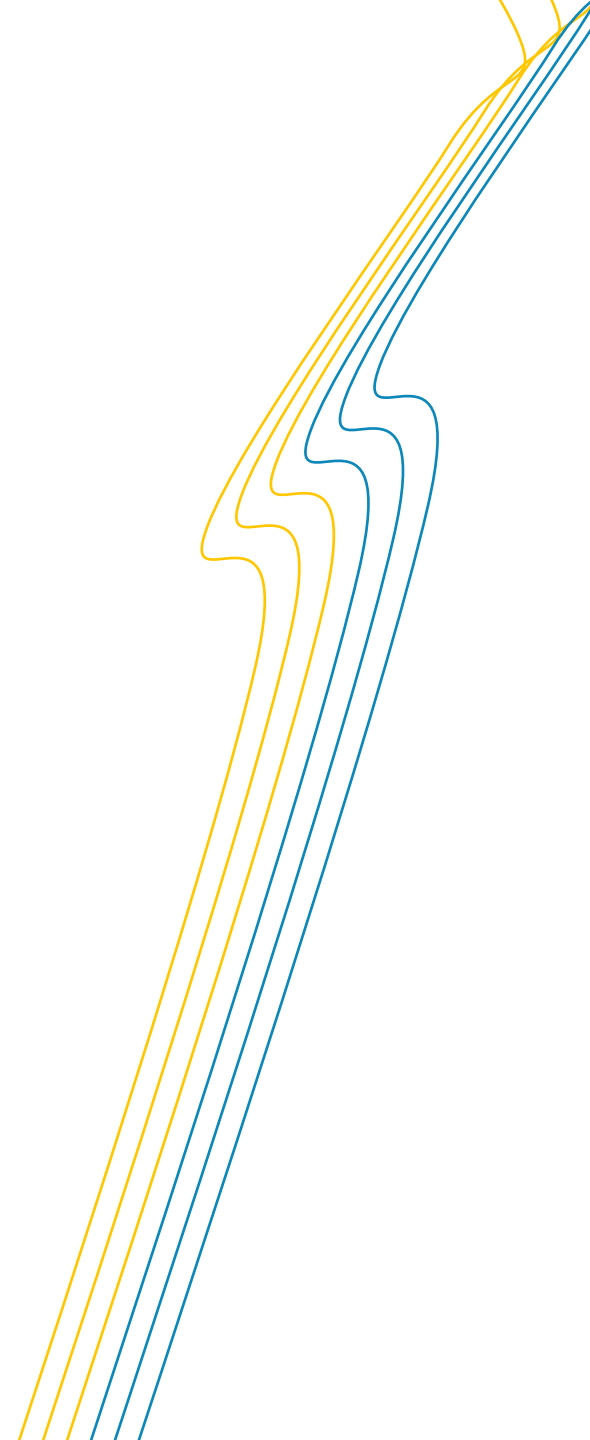
Цель тренинга: научить распознавать типы сотрудников по модели DISC

В результате обучения сотрудник сможет :

- определить тип самопрезентации сотрудника по модели;
- узнать особенности взаимодействия с разными типами сотрудников.

Инструменты: ролевая игра, разбор кейсов, мини-лекция

Продолжительность тренинга: 3-4 часа



Тема 8: Управление конфликтами

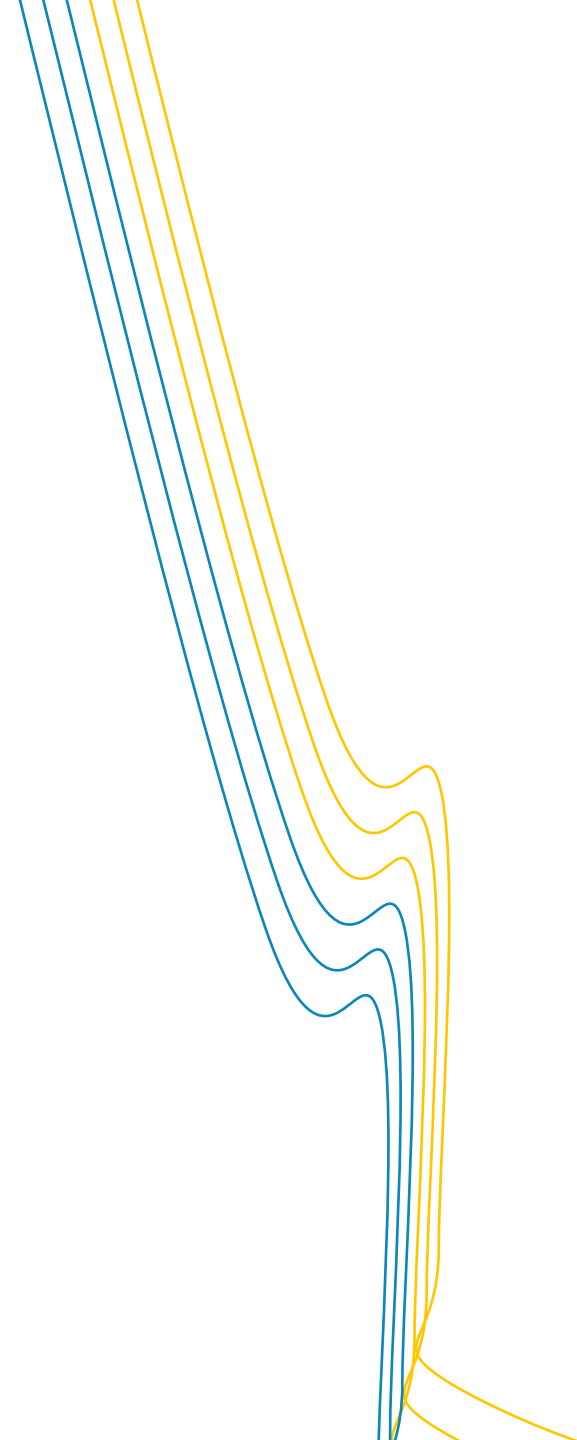
Цель тренинга: развить навык конструктивного разрешения конфликтов

В результате обучения сотрудник сможет :

- выявить симптомы назревания конфликта ;
- определить причины конфликта;
- выбрать стратегию управления конфликтом.

Инструменты: ролевая игра, разбор кейсов, мини-лекция

Продолжительность тренинга: 3-4 часа



Тема 9: Ценностный код сотрудника

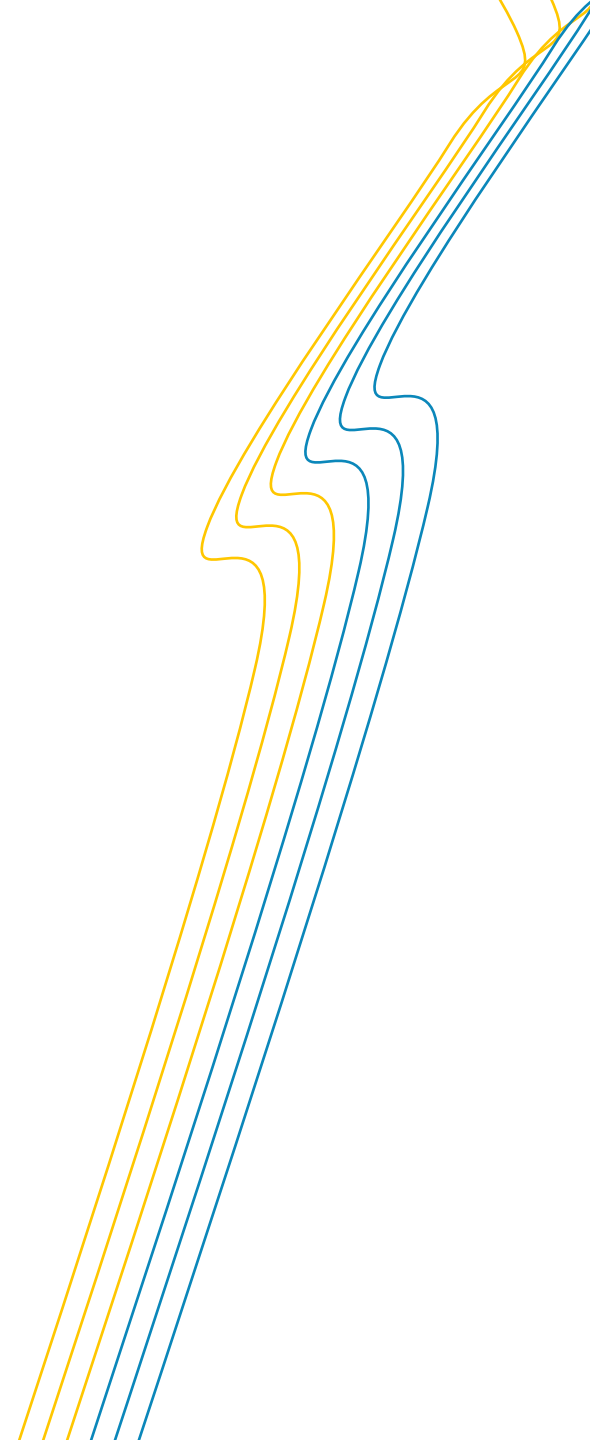
Цель тренинга: развить навык построения взаимодействий на основе ценностей личности

В результате обучения сотрудник сможет :

- понимать ценности сотрудников;
- соотносить свои и чужие ценности;
- определять типы сотрудников по их ценностям;
- понять различия в ценностях разных поколений.

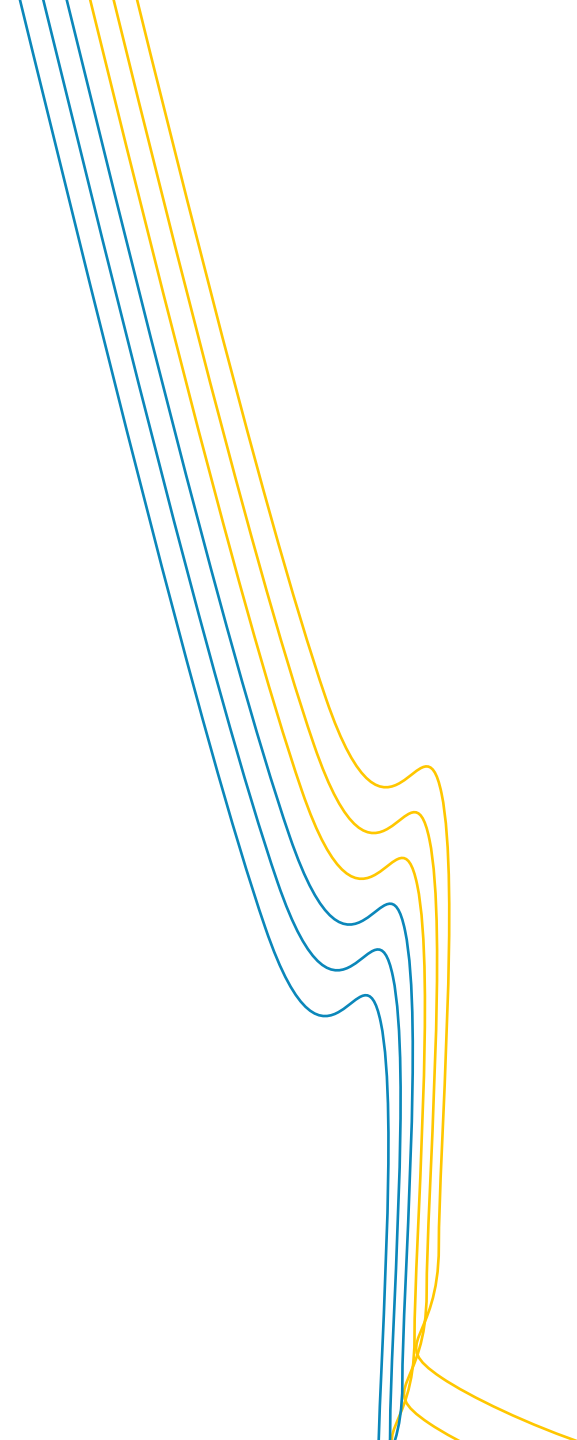
Инструменты: ролевая игра, разбор кейсов, мини-лекция

Продолжительность тренинга: 3-4 часа



Комментарии

Продолжительность, структура тренингов, темы могут корректироваться



Дополнительно об услугах центра

<https://www.quant-elite.com/uslugi/>

