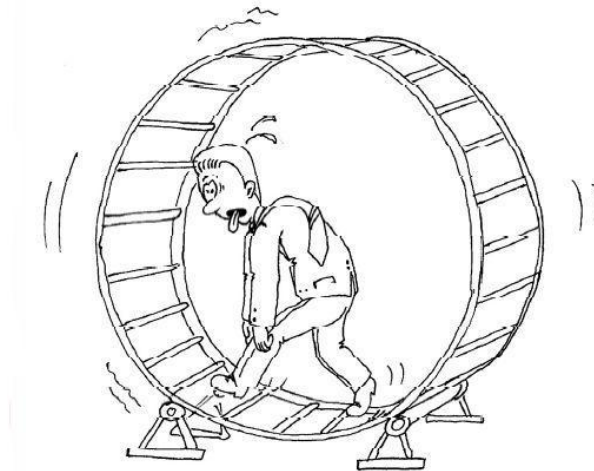


# ТРЕНИНГ «ЛИЧНАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ В УСЛОВИЯХ МНОГОЗАДАЧНОСТИ» ИЛИ «КАК ВЫПРЫГНУТЬ ИЗ БЕЛИЧЬЕГО КОЛЕСА»

## ТРЕНИНГ ДЛЯ ТЕХ, «НА КОМ ВСЕ ДЕРЖИТСЯ», «КТО КРУТИТСЯ КАК БЕЛКА В КОЛЕСЕ», «КОМУ НУЖНО ВТОРОЕ ДЫХАНИЕ»

О том, как выполнять большое количество задач за ограниченное время  
эффективно и с достаточным уровнем личного комфорта



- ✓ 70% сотрудников компаний никогда не обучались тому, как обеспечить собственную личную эффективность. Отсутствие соответствующих навыков ведет к большому количеству сбоев, ошибок, высокому уровню стресса, низкой удовлетворенности собственным трудом, низкой производительности труда.
- ✓ 90% сотрудников крупных компаний тратят более 40% своего времени на отвлекающие факторы, помехи, вместо того, чтобы выполнять свои непосредственные задачи.
- ✓ В 99% случаев можно найти более эффективное решение любой задачи. Но лишь в 10% случаев ответственные лица задаются вопросом о поиске этих решений, остальные даже не допускают мысль о наличии стереотипов и ограничений в собственных решениях и суждениях.
- ✓ Более 70% сотрудников, при получении индивидуальной задачи, выполняют ее индивидуально... даже в случае, если вокруг есть люди и подразделения, заинтересованные в сотрудничестве. Отсутствие командного мышления у персонала приводит к огромным излишним затратам ресурсов и времени для современных компаний.

ТРЕНИНГ НАПРАВЛЕН НА РЕШЕНИЕ УКАЗАННЫХ ВЫШЕ И ДРУГИХ ПРОБЛЕМ,  
А УЧАСТНИКИ ПРОГРАММЫ МОГУТ ДОСТИЧЬ СЛЕДУЮЩИХ РЕЗУЛЬТАТОВ:

- ✓ Выявят факторы, от которых зависит эффективность и результативность их работы в условиях многозадачности, высокой интенсивности нагрузки.
- ✓ Смогут развить свою способность стратегически мыслить даже в условиях интенсивной нагрузки.
- ✓ Научатся более эффективно и комфортно для себя управлять своими задачами, избегая лишних помех в работе и достигая поставленных целей.
- ✓ Смогут связать свои личные цели и ценности с целями и ценностями компании, в которой работают.
- ✓ Выйдут с тренинга отдохнувшими, наполненными силами и желанием приступить к выполнению своих профессиональных задач с большей мотивацией и верой в собственные силы.

# Программа тренинга «МНОГОЗАДАЧНОСТЬ И ЛИЧНАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ» или «Как выпрыгнуть из беличьего колеса»

## УЧАСТНИКИ ТРЕНИНГА

- Руководители и сотрудники компаний, занимающиеся интеллектуальной деятельностью, работающие в интенсивно режиме.

## БЛОКИ ТРЕНИНГА

ТЕМА	РЕЗУЛЬТАТЫ
<b>Факторы, от которых зависит эффективность и комфорт в условиях многозадачности</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Суть многозадачности.</li><li>• Привычные стратегии и подходы к выполнению задач.</li><li>• Определение факторов (необходимых действий), от которых зависит комфортность и эффективность работы в условиях многозадачности.</li><li>• Быстрые способы приведения себя в работоспособное состояние.</li></ul>	Участники осознают свои привычные стратегии и подходы к выполнению задач и определяют факторы, от которых зависит эффективность и результативность их работы в условиях многозадачности. Научатся быстро приводить себя в работоспособное состояние.
<b>Как от видения результата перейти к приоритетам в действиях</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Откуда берутся цели и приоритеты. Определение видения желаемого результата</li><li>• Лозунги и формальные планы или истинные приоритеты.</li><li>• Подход к эффективному поиску решений любой проблемы или задачи «Домино»</li><li>• Исследование своего рабочего дня с т.з. соответствия приоритетам.</li><li>• Перепросмотр рабочих ситуаций с т.з. следования новым приоритетам.</li></ul>	Участники осознают свои явные и скрытые приоритеты, научатся принимать решения быстрее и эффективнее. Осознают свой источник внутренней энергии (самотивация) для эффективной работы. Посмотрят по новому на организацию своего дня, найдут более гармоничный подход к распределению своих ресурсов.
<b>Как эффективное взаимодействие с другими людьми может помочь сократить нагрузку</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Сотрудничество и коммуникации с «очень занятыми людьми».</li><li>• Привлечение помощи.</li><li>• Использование эмоциональной компетентности для обеспечения собственного комфорта и эффективности .</li><li>• Эффективные отказы и сообщения о «красной черте» и др.</li></ul>	Участники осознают возможности сотрудничества и эффективных коммуникаций для снижения своей нагрузки и повышения результативности, актуализируют и больше разовьют свои навыки эффективного взаимодействия с людьми, также как и они, работающими в условиях многозадачности.
<b>Тонкости выполнения и контроля работ в условиях многозадачности</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Развитие навыка концентрации внимания</li><li>• Работа с помехами (звонки, почта и др.)</li><li>• Как обеспечивать собственный комфорт и саморазвитие даже при высокой нагрузке</li><li>• Профессиональное выгорание и профессиональная деформация.</li><li>• Профессиональная рефлексия</li></ul>	Участники научатся эффективнее справляться с помехами, концентрировать внимание при выполнении работы. Осознают, как находить возможности для своего развития и постоянного совершенствования даже при высоком темпе работы.

## ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ И ФОРМАТ ТРЕНИНГА:

- 2 дня (16 часов).
- Тренинг включает в себя мини-лекции, обсуждения, игры, индивидуальные и групповые упражнения, элементы модерации, рассмотрение практических ситуаций участников.

## ВЫДЕРЖКИ ИЗ ОТЗЫВОВ:

---

- WOW!
- Рада, что посетила.
- Очень актуальный тренинг.
- Тренинг хороший и нужный.
- Тренинг очень полезен сотрудникам больших компаний.
- Отлично, очень позитивно.
- Я сделал очень важные выводы и взял на заметку мои дальнейшие действия в работе.
- Отличная мотивация к изменениям.
- Очень хорошие практические задания.
- Нужно, полезно, применимо в работе.
- Сочетание практических приемов и понятного объяснения как они работают.
- Глубина погружения, профессионализм тренера, оригинальность.
- Большущее спасибо. Я думаю, более подходящего момента было трудно придумать. Такой загнанной я себя еще не чувствовала. А тут второе дыхание открывается, да даже не дыхание, а вообще принцип работы. Вы первый тренер, занятия которого для меня воспринимаются так просто и так полезно. И вещи вроде бы известные, но вы умеете их преподнести по-другому, по-новому, и все укладывается в голове.
- Для меня это, по-моему был самый полезный тренинг за всю историю тренингов в моей жизни. По крайней мере такого понимания и применения конкретных вещей еще не было. Я завтра же побегу применять это на практике (шпаргалка с системой, мыслить НЕ шаблонно), да вообще все. Ощущение, что работала с закрытыми глазами, а сегодня вы их открыли и показали почему я тыкалась не туда. Ваш тренинг, записанный в тетрадку, буду держать как настольную книгу.
- Большое спасибо. Было много полезного материала, который еще предстоит разобрать и переварить. Очень понравилась подача и подробный внимательный разбор. Это очень важно, поскольку эффективность кажется со стороны чем-то вроде Дара Божьего, который не понятно как работает, просто работает и все. А Вы сумели показать, что это навык, один из многих, который вполне по силам разобрать по полочкам и освоить, если есть желание.
- Хочу отметить важное: ваш дружелюбный и очень "человеческий" подход к такой "социальной" теме, как лидерство и эффективность. Осознала, что у меня перед первым занятием было не очень позитивное ожидание о том, что тренер "социально-ориентированного" тренинга сам весь из себя социально-деловой, таким же образом выстраивает отношения с участниками, много продавливает, берет на "слабо", провоцирует жесткую конкуренцию, выдавливает "слабые звенья". Какая-то такая страшилка в голове. И поэтому я немного боялась и готовилась защищаться. А Вы очень теплая, доброжелательная, "человеческая", принимающая. От Вас нет ощущения социального давления на тех, кто пока еще не "в обойме". Большое спасибо Вам за это. Я считаю это огромным плюсом ведущего подобных тренингов.
- Появилось много мыслей и идей, которые надо опробовать в жизни. Весьма полезным было практическое упражнение, которое позволило понять, как я веду себя в жизни в условиях большого количества задач и ограниченности времени. Спасибо!

## Маргарита Иванова

**9 лет** практического опыта в области повышения эффективности бизнеса и организационного развития в качестве консультанта и внутреннего руководителя (в т.ч. в МТС 4 года – входила в топ-список талантов компании). Опыт преподавания управленческих дисциплин в ВУЗе, на Президентской программе и ММБА.

Управленческое и психологическое образование.

В настоящее время ведущий программ по развитию стратегического мышления, управлению проектами изменений, лидерству, решению проблем и навыкам эффективности, включая работу в условиях многозадачности. Консультант и супервизор для руководителей и команд инновационных проектов.

Победитель всероссийского конкурса «Тренерское мастерство 2009». Победитель конкурса бизнес-тренеров Тренинг-Экспо и Сбербанка 2010. Победитель конкурса «Тренерское мастерство» 2011 (1 место среди опытных тренеров).

**Среди клиентов:** Сбербанк, РЖД, Рено (завод Автофрамос), Мазда, Комитет Сочи 2014, Физтехлицей, ГУП «Медицинский центр», Гедеон-Рихтер, Сеть магазинов здорового питания «Избёнка», БДО и другие.

