



Личная эффективность. Обучение достижению целей

 1 день

 6 академических часов

 Кофе-паузы днем и вечером

10:00–10:15

Знакомство, цель, программа семинара

10:15–10:30

Личная эффективность

Разбор понятия, как повысить эффективность

10:30–10:45

Целеполагание

Определение, отличие цели от мечты, колесо баланса

10:45–11:00

Практическое задание

11:00–11:15

Целеполагание

Виды целей, разница между целью и задачей, разница процесса и результата, технология постановки цели SMART

11:15–11:30

Практическое задание

Перерыв

11:30–11:45

11:45–12:00

Целеполагание

Техника Пинтосевича с упражнением, декомпозиция цели, разбор компетенции

12:00–12:30

Тайм-менеджмент

Рекомендации, планирование дня, техника управления временем

12:30–12:50

Проактивность

Круг забот и круг влияния по Кови

12:50–13:00

Практическое задание

 1 день

 6 академических часов

 Кофе-паузы днем и вечером

Обеденный перерыв

13:00–14:00

14:00–14:30

Работа с ограничивающими убеждениями

Что такое убеждения, техника для работы

14:30–15:00

Практическое задание

15:00–15:30

Введение новых паттернов поведения

15:30–16:00

Сессия вопросов и ответов

Завершение семинара