Программа тренинга

«МАСТЕРСТВО БИЗНЕС-КОММУНИКАЦИЙ»

(8 часов)

1. Блиц-тест «Адекватное восприятие времени», позволяющий определить тип темперамента, коммуникативный и антистрессовый потенциал.
2. Использование закона «Психологической фотографии» для формирования первого позитивного представления о себе: ключевые элементы делового имиджа.
3. Соотношение вербальной и невербальной информации в деловом общении.
4. Использование формулы «100 % влияния» на собеседника для убеждающего воздействия на слушателей.
5. Преодоление 5 основных коммуникативных ошибок общения.
6. Приемы подготовки к выступлению с использованием методик «У-ШУ» и NLP.
7. Ключевые элементы звездной презентации себя, коллег и организации.
8. Психологические приемы формирования аттракции – искусства нравиться людям.
9. Технологии влияния на людей различных коммуникативных типов восприятия: визуалов, аудиалов, кинестетиков и «волков».
10. Приемы преодоления возражений и внутреннего выгорания.

Программа тренинга

«АНТИСТРЕСС. ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ»

(8 часов)

1. Тесты «Адекватное восприятие времени» и «Закон «психологической фотографии» как факторы, влияющие на тайм-менеджмент руководителя.
2. Цена ошибок менеджера.
3. Суточный цикл работоспособности человека.
4. Основные принципы и понятие тайм-менеджмента. Специфика тайм-менеджмента в деятельности руководителя. Ключевые этапы работ в области тайм-менеджмента. Технологии современного тайм-менеджмента.
5. Определение и работа по приоритетам. Принцип Парето 80/20. Планирование на случай непредвиденных обстоятельств. Ключевые биоритмы человека и их влияние на работоспособность.
6. Кейс I «Определение своей способности к изменениям».
7. Кейс II «Определение своих профессиональных и карьерных перспектив».
8. Ключевые принципы и приемы антистресса. Десять заповедей здоровья.