

Управление личной эффективностью

Программа направлена на развитие навыков выхода за рамки привычного мышления, постановки целей, эффективной расстановки приоритетов, управления временем.

Развиваемые компетенции: Ориентация на результат, Планирование

Содержание программы:

1. Выбор в пользу роста

- ⇒ Причины победы - поражения
- ⇒ Установки, убеждения и ценности, влияющие на результат
- ⇒ Скорость изменений и нежелание перемен

2. Выход за рамки привычного мышления

- ⇒ Основные препятствия, мешающие выйти за рамки привычного мышления
- ⇒ Шаблоны и стереотипы мышления
- ⇒ Необходимость изменения мышления, как условие собственного роста

3. Целеполагание

- ⇒ Целеполагание. Постановка цели. Критерии эффективной цели
- ⇒ Деление (каскадирование) цели на задачи – построение Древа целей
- ⇒ Определение последовательности действий. Проектное мышление

4. Выделение приоритетов

- ⇒ Расстановка приоритетов
- ⇒ Инструменты: Окна Эйзенхауэра, Принцип Парето, ABC-анализ собственной деятельности

5. Проблемы управления временем

- ⇒ Поглотители: личные и социальные, «переключение», неорганизованность и заорганизованность
- ⇒ Цейтнот. Симптомы цейтнота. Техники выявления причин недостатка времени
- ⇒ Технология принятия решений: альтернативных, креативных

6. Контроль использования времени

- ⇒ Задачи контроля использования времени
- ⇒ Мотивация на регулярность и объективность самоконтроля
- ⇒ Анализ эффективности затраченного времени

Практическая часть тренинга:

- ⇒ **Синемалогия - просмотр и анализ фильма.** В этом случае фильм используется как кейс, на примере которого разбираются примеры успешных и ошибочных стратегий поведения, давая тем самым участникам возможность обучаться самоанализу и способности находить более функциональные решения.
- ⇒ **Упражнения на отработку навыков:**
 - определения стереотипного мышления
 - правильной постановки целей
 - определения приоритетов
 - выявления причин недостатка времени, оценки эффективности его использования
 - поддержания индивидуальной дисциплины при достижении целей
- ⇒ **Разработка плана действий по внедрению полученных знаний в ежедневную практику**