



# Гибкость мышления

Академия бизнеса EY

Тренинг

1 день | 8 академических часов

6 CPD-единиц | 7 CPE-часов

## Программа тренинга

### Что такое когнитивная гибкость?

- ▶ Определение и нейрофизиология когнитивной гибкости
- ▶ Какие навыки включает в себя когнитивная гибкость
- ▶ Как проявляется, где используется и зачем развивать когнитивную гибкость?
- ▶ Практика когнитивной гибкости: тест Струпа и Висконсинский тест

### Скрытые убеждения и их влияние на решения

- ▶ Что такое скрытые убеждения, как они возникают, как и когда проявляются и на что влияют?
- ▶ Стереотипы и неосознанная предвзятость: как определить и как снизить их влияние
- ▶ Ограничивающие убеждения. Природа их возникновения.

**Диагностика скрытых убеждений и стереотипов. Работа по поиску и изменению ограничивающих убеждений**

### Адаптация к изменениям

- ▶ Причины внутреннего сопротивления переменам
- ▶ Алгоритм по адаптации к изменениям
- ▶ Упражнение для индивидуальной работы для анализа и проработки недавнего изменения

### Развитие когнитивной гибкости

- ▶ Нейропластичность как основа когнитивной гибкости
- ▶ Как развивать нейропластичность
- ▶ Техники, практики и инструменты развития когнитивной гибкости

### Составление индивидуального плана развития когнитивной гибкости

## Цели обучения

- ▶ Понять, как изменить свои планы и поведение при поступлении новой информации или изменении текущей ситуации
- ▶ Понять, как не возвращаться назад, переключаясь между задачами или делами
- ▶ Научиться понимать точку зрения других людей и учитывать другие способы мышления, ценности, идеи, убеждения
- ▶ Понять, как поставить себя на место другого и достичь общих договоренностей в процессе принятия решения



Совершенствуя бизнес,  
улучшаем мир



## Что вы получите в результате обучения

- ▶ Развитие одного из 10 ключевых навыков будущего для построения успешной карьеры и бизнеса
- ▶ Навык использования когнитивной гибкости для принятия объективных решений в любой профессиональной деятельности, человеческих взаимоотношениях и повседневной жизни
- ▶ Подходы к выявлению скрытых убеждений для более эффективных решений
- ▶ Эффективные и простые в применении техники развития когнитивной гибкости и нейропластичности
- ▶ Материалы тренинга в электронном виде
- ▶ Памятки, чек-листы, полезные материалы и список литературы в продолжение обучения
- ▶ Профессиональные рекомендации от тренера-эксперта
- ▶ Сертификат Академии бизнеса EY

## Как проходит обучение

- ▶ Безопасная площадка для работы с личными скрытыми убеждениями и стереотипами
- ▶ Инструменты и технологии для развития когнитивной гибкости
- ▶ Комбинация различных типов обучения: самоанализ, групповая работа, дискуссии, анализ видеоматериалов, тесты
- ▶ Инструменты диагностики уровня когнитивной гибкости, наличия стереотипов и определения стилей мышления
- ▶ Профессиональные рекомендации от тренера-эксперта

## Тренеры

Тренинг проводят бизнес-тренеры Академии бизнеса EY. Тренеры обладают богатым практическим опытом, а также сертификациями MBTI, DISC и др.

Запросить CV тренера и задать вопросы о тренинге: [academy@kz.ey.com](mailto:academy@kz.ey.com)

## Для кого этот тренинг

- ▶ Руководители и лидеры
- ▶ Профессионалы всех уровней и областей бизнеса
- ▶ Владельцы бизнеса и предприниматели

## Форматы участия

### Открытый формат

Обучение проводится по расписанию в Академии бизнеса EY с 10.00 до 17.00 с перерывом на обед и 2 кофе-брейками.

### Корпоративный формат

Программа тренинга может быть адаптирована и проведена специально для Вашей компании:

- ▶ Предварительный анализ потребностей в обучении
- ▶ Определение целей и задач
- ▶ Гибкий подход к выбору сроков и времени проведения тренингов
- ▶ Адаптация тренинга с учетом отраслевой специфики
- ▶ Отчет о результатах обучения по запросу клиента