

# Личная эффективность и деструкторы коммуникации

Академия бизнеса EY  
Кавказ и Центральная Азия

2 дня | 16 академических часов  
12 CPD-единиц | 14 CPE-часов



## Программа тренинга

### День 1

#### Принципы личной эффективности

- ▶ Составляющие личной эффективности. Модель знания, навыки, отношения
- ▶ Игра «Турнир»
- ▶ Модель событие-восприятие-интерпретация
- ▶ Алгоритм работы с личным отношением к себе, к коллеге и задаче
- ▶ Мозговой штурм: конструктивное и деструктивное отношение к себе, к задаче, к коллегам

#### Управление собой

- ▶ 4 стиля в работе: жертва, рефлексия, реактивность и проактивность
- ▶ Тестирование на определение стиля
- ▶ Групповая дискуссия: плюсы и риски каждого стиля
- ▶ Групповая дискуссия: внутренняя и внешняя ответственность
- ▶ Признаки внутренней и внешней ответственности
- ▶ Работа в группах: ситуации проявления внутренней и внешней ответственности
- ▶ Упражнение: алгоритм разговора об ответственности
- ▶ Групповая работа: как развить проактивность индивидуально и в команде
- ▶ Упражнение: зона контроля, зона влияния, зона выводов

### День 2

#### Управление временем и задачами

- ▶ Основные причины проблем с организацией времени. Тестирование и анализ
- ▶ 4 основные установки, способствующие расходованию энергии
- ▶ 4 уровня управления задачами
- ▶ Работа с приоритетами
- ▶ Алгоритм планирования «Норд»
- ▶ Правило планирования «4D»
- ▶ Как сохранить концентрацию в течение дня
- ▶ Способы восполнения жизненной энергии
- ▶ Тактики управления стрессом и повышения стрессоустойчивости

#### Управление отношениями

- ▶ Цикл привычки: триггер, потребность, привычка, награда
- ▶ 5 основных деструктивных привычек в коммуникации
- ▶ Упражнение: вопросы, повышающие осознанность
- ▶ Обратная связь как инструмент развития
- ▶ Упражнение: групповая обратная связь
- ▶ Упражнение: мой план развития
- ▶ 4 составляющих эмоционального интеллекта
- ▶ Ключевые принципы управления своими эмоциями

**Практическое задание:** когнитивная работа с установками

## Цели обучения

- ▶ Повысить личную инициативность и внутреннюю ответственность сотрудников
- ▶ Повысить осознанность и получить направление персонального развития
- ▶ Повысить качество коммуникаций внутри команды
- ▶ Понять, как работать не только с навыками, но и с отношением сотрудников
- ▶ Разобрать основные деструктивные привычки по отношению к себе, к коллегам и задачам
- ▶ Экономить время, ресурсы и избегать типовых ошибок
- ▶ Повысить уровень стрессоустойчивости и освоить принципы и инструментов работы со стрессом
- ▶ Понять и барьеры развития причины неэффективного распределения времени, и работу по их устранению



## Что вы получите в результате обучения

- ▶ Определите траекторию собственного развития
- ▶ Улучшите качество отношений в команде
- ▶ 20+ инструментов повышения личной эффективности
- ▶ Анализ вашей ситуации и профессиональные рекомендации от тренера-эксперта
- ▶ Разовьете навыки проактивного поведения
- ▶ Создадите для себя новые способы взаимодействия с собой, задачами и командой
- ▶ В безопасной среде увидите и осознаете свои привычки, которые мешают Вам и Вашей команде быть эффективными
- ▶ Материалы тренинга в электронном виде
- ▶ Сертификат Академии бизнеса EY

## Как проходит обучение

- ▶ Лекционный формат с выполнением практических заданий под руководством преподавателя

### Тренеры

Тренинг проводит команда бизнес-тренеров Академии бизнеса EY. Тренеры обладают богатым практическим опытом, а также международными квалификациями ACCA, ACCA DiplFR(Rus), CFA®, CIA®, CIMA®, DipIPSAS, IPMA®, MBA, MBTI®, PMP® и др.

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

### Для кого этот тренинг

- ▶ Менеджеры и специалисты, желающие повысить свою личную эффективность
- ▶ Руководители подразделений

## Форматы участия

### Открытый формат

Тренинг проводится по расписанию Академии бизнеса EY с 10:00 до 17:00 с перерывом на обед и двумя кофе-брейками.

### Корпоративный формат

Программа может быть адаптирована и проведена специально для Вашей компании.

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



**EY**

Building a better  
working world