

«Управление временем и энергией»

Программа курса предназначена для: руководителей компаний, менеджеров среднего звена и ключевых сотрудников.

Цели программы:

- Систематизировать имеющиеся знания техник и приемов тайм-менеджмента и рассмотреть новые лайфхаки, в частности, по их применению в условиях цифровизации и удаленной работы.
- Освоить практические техники и приемы эффективного управления жизненной энергией и правила продуктивного отдыха, направленные на обеспечение баланса работы и личной жизни и повышение стрессоустойчивости.

Формат тренинга: 4 интерактивных вебинара по 2 часа 15 минут.

Вебинар №	Тема / Содержание
1	<p>Жестко-гибкое планирование задач: как адаптировать свой план к условиям удаленной работы</p> <ul style="list-style-type: none"> • Метод структурирования внимания. • Обустройство рабочего места на удаленке. • Приемы настройки на работу. • Горизонты планирования. • Виды ежедневных задач. • Жестко-гибкий алгоритм планирования рабочего дня. • Планирование в условиях динамично изменяющейся среды. • Контекстное время и планирование контекстно-привязанных задач. • Контекстное планирование в ежедневнике, гаджетах и Outlook. • Доски командного планирования. <p>Приоритеты: как отсеять лишнее и сконцентрироваться на главном</p> <ul style="list-style-type: none"> • Матрица Эйзенхауэра и «ромб успеха»: как повысить проактивность и что делегировать? • Технологии отказа и борьбы с «навязанной важностью». • Критерии расстановки приоритетов в течение дня. • Многокритериальная оценка в расстановке приоритетов.
2	<p>Хронометраж: как выявить полезные резервы времени</p> <ul style="list-style-type: none"> • Хронометраж и оценка личной эффективности. • Отслеживание количественных показателей в личной работе. • Хронометраж на гаджетах и Outlook. • «Поглотители времени» и борьба с ними. • Мотивация при внедрении тайм-менеджмента. <p>Самомотивация</p> <ul style="list-style-type: none"> • Работа с крупными долгосрочными «неподъемными» задачами. • Работа с неприятными задачами. • Работа с неструктурированными задачами.

3	<p>Командный (корпоративный) ТМ</p> <ul style="list-style-type: none"> • «ТМ-бацилла» в развитии корпоративной культуры организации времени. • Проблемы отсутствия командного тайм-менеджмента и их решение. • Технология укоренения командной ценности «времясбережение». • Командные договоренности в тайм-менеджменте. • Корпоративные стандарты организации времени. • Приоритеты средств внутренних и внешних коммуникаций. • ТМ-диагностика. <p>Личностно-ориентированные подходы к тайм-менеджменту</p> <ul style="list-style-type: none"> • Подходы к тайм-менеджменту: от неструктурированного процесса планирования до высокой структуризации. • Характеристики подходов. • Индивидуальные предпочтения и их взаимосвязь с психотипом личности по Майерс-Бриггс. • Как повысить эффективность управленческой команды: теория темпераментов и как ее использовать в управлении. • Применение теории темпераментов на разных стадиях жизненного цикла компании.
4	<p>Work-life balance: практические установки</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Кристаллизация личных ценностей» - техника «мемуарника», «фокус-мемуарник». • Ключевые области жизни: корреляция значимости и фокуса внимания. • Целеполагание. • Стратегическая картонка. <p>Управление физической энергией</p> <ul style="list-style-type: none"> • Виды и источники энергии. • Вода: расчет персональной потребности в воде. • Типичные ошибки рабочей нагрузки. • Правила эффективного отдыха в течение рабочего дня. • Отдых от Интернета. • Прогрессивная мышечная релаксация как способ двигательной активности. <p>Управление эмоциональной энергией</p> <ul style="list-style-type: none"> • Психология: ключевая роль позитивного настроения. • Стресс – зло или благо? Природа стресса; алгоритмы работы со стрессом. • Техники саморегуляции. • Дыхательные практики по преодолению стресса. • Техники «бизнес-медитации». • Ресурсные занятия: планирование мероприятий, обеспечивающих эмоциональную подпитку. <p>Управление интеллектуальной энергией</p> <ul style="list-style-type: none"> • Технология тренировки мозга. • Развитие творческого мышления. • Творческая лень. <p>Управление духовной энергией</p> <ul style="list-style-type: none"> • Личная миссия и ценности. • Техники предупреждения депрессии и формирования душевного комфорта.