

**«Технологии повышения личной эффективности" – 2-х дневный тренинг** включает в себя 2 тренинга:

Технология тайм-менеджмента; Технология стресс-менеджмента

Самоменеджмент руководителя: Управление стрессом. Управление временем (time-management).

В результате обучения вы:

Узнаете:

Почему цели не всегда достигаются и как это изменить? Как создавать необходимые события для

достижения целей?

Как успевать сделать всё, что запланировано и получить желаемый результат?

Как принимать те решения, которые обеспечивают положительный результат?

Как получать от развития бизнеса удовольствие и определять свой путь?

Как развивать свой потенциал и помочь в этом своим подчинённым?

Как осознанно и эффективно управлять своим эмоциональным состоянием?

Как повышать свою жизненную силу и энергию, чтобы быть эффективнее?

- освоить уникальные способы снятия стресса и синдрома хронической усталости;
- научиться восстанавливать физические и душевные силы;
- эффективно использовать в повседневной жизни различные способы стресс-менеджмента;
- воспринимать любые обстоятельства, адекватно реагируя на них.