

## Самомотивация: организация и повышение продуктивности своей деятельности

Срок обучения: 1

Время проведения: ежедневно с 10:00 до 17:30

Выдаваемые документы: Удостоверение о повышении квалификации  
или Сертификат Moscow Business School

### Программа обучения

#### Жизненный баланс

- Много ли у нас времени
- Чем мы действительно управляем
- Инструмент «Колесо жизни»
- Инструмент анализа ключевых ценностей «Мой мемуарник»
- Принцип Гальки

Практикум «Оценка затрат времени на наиболее значимые области  
своей жизни и деятельности и формирование личного плана  
изменений»

#### Ранжирование задач по приоритетам

- Инструменты установления приоритетности дел
- Установление приоритетов при помощи анализа АБВ
- Принятие оперативного решения по приоритетам в условиях  
лимита времени (техника С. Кови)
- Анализ и ранжирование сегодняшних рабочих задач  
и выделение приоритетных

Практикум «Ранжирование задач по приоритетам на основе техники  
Эйзенхауэра – Кови»

#### Концентрация на главном

- Что значит сфокусироваться
- Соотношение временных затрат и получаемых результатов

(принцип Парето)

- Инструмент «Как присутствовать в настоящем моменте»
- Инструмент «Одноминутная медитация»

Практикум «Составление двух списков дел: начатых, но не законченных, и планируемых»

### Как повысить продуктивность

- Причины снижения нашей работоспособности и продуктивности
- Причины прокрастинации
- Что лежит в основе продуктивности, и как ее повысить
- Метод «Швейцарский сыр»
- Как начать действовать, и что такое «Волшебный пинок»
- Инструмент «Принцип эссенциалиста»
- Метод «Терапия кнопки “пауза”»

Практикум «Отработка на практике навыков проведения “Шоколадной медитации”»

### Деловые коммуникации

- Анализ особенностей процесса общения
- Анализ доступных каналов коммуникаций
- Причины трудностей в общении и непонимания друг друга
- Что улучшает взаимопонимание
- Организация деловых совещаний

### Менеджмент и мотивация

- Ваши ключевые профессиональные навыки
- Инструмент «Колесо профессионального развития»
- Три главных вопроса делегирования
- Инструмент «Разбор полетов»
- Анализ идей: как себя мотивировать

Практикум «Составление плана собственного профессионального развития»