

Практикум по повышению VQ сотрудников. Интегративный подход

Срок обучения: 2

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

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

Программа обучения

День 1

Как сохранить высокий уровень своей жизненной энергии и поддержать у сотрудников? Интегративный подход

- Наличие высокого VQ- фактор успеха лидера и руководителя
- Два уровня VQ: потенциальный и реальный
- Метод оценки уровня жизненной энергии
- Критерии диагностики VQ в компании
- Интегративный подход, способствующий сохранению высокого уровня VQ сотрудников

Целостная модель здоровья. Полноценное сбалансированное питание

- 10 мифов о здоровом питании: как отличить истину от стереотипа
- Принципы полноценного питания. Компоненты полноценного рациона (вода, белки, жиры, углеводы, клетчатка)
- Нужно ли считать калории и взвешивать порцию, чтобы питаться правильно? Создание полноценной и сбалансированной тарелки без подсчета калорий
- Дневник питания. Пример, анализ и выводы.
- Целевые группы продуктов для коррекции дефицитарных состояний и поддержки работы организма
- Лайфхаки для полноценного усвоения пищи
- Пример полноценного меню, сбалансированного по белкам, жирам, углеводам

Практикум «Определение наличия у вас пищевых дисбалансов с помощью с помощью Колеса пищевого баланса. Разработка рекомендаций. Составление полноценного меню»

Коррекция образа жизни для повышения энергичности и продуктивности

- Синдром хронической усталости. Программа работы со стрессом. Инструменты и практические рекомендации
- Полнозначный сон: правила и практические рекомендации
- Физическая активность. Как подобрать физическую нагрузку с учетом индивидуальных особенностей и отслеживать ее интенсивность

Практикум «Определение наличия дисбалансов с помощью „Колеса образа жизни“. Разработка рекомендаций. Составляем индивидуальный план инструментов для повышения VQ»

День 2

Качественное пищеварение – необходимое условие продуктивности и жизненной энергии

- Диагностика и причины нарушения пищеварения
- Роль микробиоты в системе пищеварения и выработки энергии
- Какие продукты нужно включать в ежедневный рацион, чтобы накормить полезных микробов?
- Как улучшить пищеварение, избавиться о газообразования и тяжести в желудке? Рекомендации по усвоению белка, поддержанию желчеоттока и качества желчи для хорошего пищеварения и предотвращения заболеваний ЖКТ
- Противоспалительный элиминационный протокол

Практикум «Реальный клиент с проблемами в ЖКТ. Диагностика, рекомендации, результат»

Дефициты витаминов и минералов, снижающие уровень VQ. Как определить дефициты по симптомам и лабораторной диагностике?

- Определение признаков дефицитов по симптомам

(самочувствие, внешний вид, кожа, ногти и т.д.)

- Подтверждаем наличие дефицитов. Лабораторная диагностика. Какие анализы сдать?
- Разбираем общий анализ крови. Какие дефициты витаминов и минералов можно обнаружить?
- Как помочь организму? Какие формы витаминов и минералов выбрать? Какие из них хорошо усваиваются организмом?

Комплексный практикум «Сотрудник с симптомами: усталость, утомляемость, нарушение сна и отсутствие энергии. Разбор симптомов и общего анализа крови. Выводы. Рекомендации по устранению дефицитов (работа в группах)»

Презентации. Обратная связь от преподавателя

Ответы на вопросы