

Менеджер собственной эффективности. Как быстрее достигать личных целей с помощью методологии PBSC

Срок обучения:

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

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

Программа обучения

День 1

Интегрированный и персонализированный подход к достижению целей

- Составляющие интегративного подхода: управленческий, нутрициологический, психологический
- Определение ценностей через логические уровни Роберта Дилтса
- Определение личных целей с учетом личных ценностей

Практикум «Определение личных целей и ценностей через логические уровни Роберта Дилтса»

Разработка карты личных целей на основе методологии PBSC

- Разработка персональной сбалансированной карты целей с учетом ценностей
- Каких финансовых целей хотите достичь? Разработка целей по финансовой составляющей
- В чем ваша уникальная потребительская ценность для клиентов? Определение продукта на основе вашей компетенции/ опыта
- Кто ваши внешние и внутренние клиенты. Цели клиентской составляющей
- Формирование продукта/ услуги. За что готовы платить мои клиенты, что повысит их доход или ценность?

Практикум «Разработка персональной карты целей: финансовых

и клиентских»

Диагностика причин проблем, препятствующих достижению целей

- Диагностика и выявление корневых причин, мешающих достижению целей
- Дерево текущей реальности Э. Голдратта. Основные принципы и этапы

Практикум «Построение ДТР. Определение корневых причин, мешающих достижению целей»

Разработка внутренней и составляющей развития

- Варианты продвижения: выступления, вебинары, рассылка, телеграмм и др.
- Формирование собственной клиентской базы
- Формирование собственной воронки продаж
- Создание продукта/ услуги
- Повышение эффективности /продуктивности (тайм-менеджмент/ управление здоровьем)
- Развития, подбор вариантов обучения

Практикум «Разработка целей по блокам внутренней и составляющей развитие PBSC: продвижение, продажи, управление стрессом, повышение энергичности/продуктивности, развитие»

День 2

Менеджер собственной продуктивности. Как стать энергичнее и быстрее достигать целей через NUPSYCO подход

Коррекция образа жизни для повышения энергичности и продуктивности

- Причины снижения хронической усталости
- Программа работы со стрессом. Инструменты и практические рекомендации
- Полноценный сон: правила и практические рекомендации

Полноценное сбалансированное питание — как основа энергичности

- 10 мифов о здоровом питании: как отличить истину от стереотипа
- Принципы полноценного питания. Компоненты полноценного рациона (вода, белки, жиры, углеводы, клетчатка)
- Лайфхаки для полноценного усвоения пищи
- Продукты для снижения стресса
- Рекомендации по формированию полноценного и здорового рациона, способствующего повышению энергичности. Пример сбалансированного и полноценного меню

Какие дефициты витаминов и минералов снижают уровень жизненной энергии? Как восстановиться?

- 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?
- Кейс. Достигаем целей, повышаем энергичность Директора по персоналу и руководителя отдела продаж

Практикум «Дополняем цели по блокам внутренней составляющей PBSC: управление стрессом, энергичность (питание, сон, физическая активность, устранение дефицитов)»

Разработка ПССП — персонализированной сбалансированной системы показателей и действий

- Определение ресурсов, необходимых для достижения целей: финансы, развитие, время, команда
- Личные KPI — персональные ключевые показатели эффективности
- Разработка действий для достижения целей. Постановка сроков
- Модель ТОТО для быстрого достижения целей

Практикум «Разработка ПССП — персонализированной сбалансированной системы показателей и действий по достижению

целей»