

# Public Dialogue

dialogues that matter

ВЗРОСЛОЕ ЛИДЕРСТВО:  
от осознанности к результатам  
бизнеса

ТРЕНИНГОВЫЕ ПРОГРАММЫ  
от тренинг-центра PUBLIC DIALOGUES

# Я - ЛИЧНОСТЬ

Тренинги:

Эмоциональный интеллект

Личная эффективность

Стресс-менеджмент



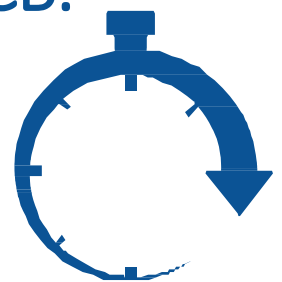
## ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ

### Тренинг для тех, кто работает с людьми

- Осознанность как основа эмоционального интеллекта
- Модель эмоционального интеллекта Д. Гоулмана (построение «дома эмоций»). Ключевые компоненты эмоционального интеллекта. Определение эмоционального профиля
- Как работает эмоциональная эффективность руководителя, связь эмоционального интеллекта и результатов работы управленца. Эмпатические техники обратной связи
- Ресурсное состояние и его применение для повышения эмоциональной эффективности.
- Рефрейминг как инструмент трансформации разрушительных стратегий в созидательные
- 4 вида эмоционального лидерства руководителя. Видеоанализ.

### В РЕЗУЛЬТАТЕ ОБУЧЕНИЯ ВЫ НАУЧИТЕСЬ:

- Понимать составляющие эмоционального интеллекта
- Понимать механизмы формирования эмоций и их влияние на поведение сотрудников
- Формировать эмоциональный фон, необходимый для успешных управленческих действий
- Понимать и применять модели лидерства соответствии с управленческой ситуацией



8-16 часов

1-12  
человек  
группа



# Public Dialogue

dialogues that matter

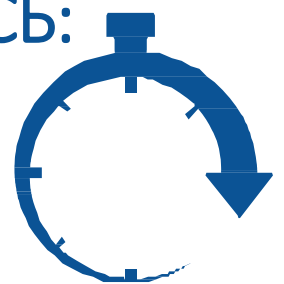
## ЛИЧНАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ

### Изменение привычек в мире изменений

- Про что я? Ценности. Определение своих ценностей, выгод, смыслов при постановке целей в бизнесе, текущей деятельности, должности
- Современные технологии чемпионов. Как фиксировать попадание в «ментальные ловушки» и стараться их избегать. Как развивать латеральное мышление и применять нестандартные подходы в жизни
- Как развивать оптимистическое мышление? Ментальный коэффициент MQ – числовое значение качества мышления (Мартин Селигман). Как собирать свой «психологический бензин» для больших свершений?
- Изменения привычек . Модель «6 стадий изменений привычек» (Джеймс Прохазка и др.) Как внедрить новые привычки?
- Привычки успешных людей. (по исследованиям Томаса Корли)

## В РЕЗУЛЬТАТЕ ОБУЧЕНИЯ ВЫ НАУЧИТЕСЬ:

- Формулировать ваши жизненные приоритеты и цели
- Эффективно использовать инструменты саморазвития
- Понимать эмоции, которые Вас переполняют и почему
- Эффективному воплощению целей в жизнь
- Применять алгоритм изменения привычек



16 часов

2-12  
человек  
группа



# Public Dialogue

dialogues that matter

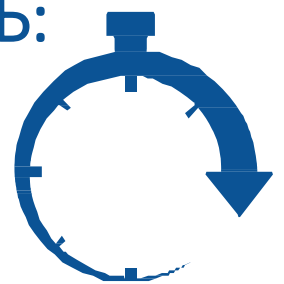
## СТРЕСС-МЕНЕДЖМЕНТ. УПРАВЛЕНИЕ ЭНЕРГИЕЙ

### Когда жить в энергии возможно

- Стресс и де-стресс. Все, что нужно знать о стрессе
- 4 источника энергии. Источники энергии. Система четырёх. Как наполнить баки 4 источников энергии? Как ставить цели, чтобы они выполнялись?
- Физическая & Эмоциональная энергия: Питание, дыхание, движение, точечный массаж. Тесты. Искусство расслабления. Эмоциональный уровень. 8 методов саморегуляции. Практикум «Эмоциональный хамелеон». Энергия хобби
- Умственная энергия & Энергия ценностей: Интенсивность (волны мозга), фокус, воображение. Тесты текущего уровня. Аффирмации и позитивная риторика. Концентрация внимания, визуализация, смена каналов мышления, медитация, рефрейминг. Работа с персональными ценностями
- Как «проводить» энергию и заряжать энергией себя и команду.

## В РЕЗУЛЬТАТЕ ОБУЧЕНИЯ ВЫ НАУЧИТЕСЬ:

- Диагностировать свой текущий уровень энергии на 4 уровнях
- Работать с энергетическими блоками
- Применять инструменты воздействия работоспособность свою и команды
- Получать больше энергии от общения



От 16 часов

1to1 коучинг

БУДЕМ РАДЫ СОТРУДНИЧАТЬ!

+ 7 916 206 62 86

[Polina.Denisenko@pd-consulting.ru](mailto:Polina.Denisenko@pd-consulting.ru)