

## АВТОРСКИЙ КУРС

## ЛИЧНАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ



Длительность — 1,5 часа

Как часто сотрудники вашей компании перерабатывают, тратят на задачу много времени или, наоборот, прокрастинируют и не знают с чего начать. И тот, и другой вариант, как правило, приводят к низкому результату, сорванным дедлайнам и снижению репутации.

Курс «Личная эффективность» поможет вашим сотрудникам согласовать их личные цели с целями компании, что повысит мотивацию. Проработка неэффективных установок и знакомство с проверенными методами self-management сделают работу сотрудников продуктивной.

В данном курсе вы найдете ответы на вопросы:

- Как согласовать личные и рабочие цели?
- Что делать с внутренними блоками продуктивной работы?
- Как организовать процесс саморазвития?
- Какие техники управления собой стоит использовать?

**Модуль 1****Что включает в себя личная эффективность**

1. Практическое задание «Работать много или достаточно?»
2. Личная эффективность и продуктивность
3. Личные и рабочие цели: стратегии взаимодействия
4. Диагностика гармонии между рабочими и личными целями

**Модуль 2****Самоанализ и саморефлексия**

1. Практическое задание «Путь к мечте»
2. Ключевой фактор эффективности человека
3. Как перестать вредить себе желанием всё сделать на отлично
4. Как научиться договариваться с внутренним критиком
5. Практическое задание

**Модуль 3****Саморазвитие и личная эффективность**

1. Практическое задание «Судьбоносное решение»
2. План личностного развития
3. Источники саморазвития
4. Как учиться эффективнее
5. Практическое задание

**Модуль 4****Self-management**

1. Практическое задание: «Как ты всё успеваешь?»
2. Как прокачать self-management
3. Базовые принципы планирования
4. Как бороться с прокрастинацией
5. Практическое задание

**Модуль 5****Итоговый тест**

Стоимость  
SCORM-курса

99 000 ₽

Бессрочная лицензия

Готовы помочь с решением вашей задачи

Ответим на вопросы

sales@labmedia.su

+7 495 136-86-06

