Moscow
Business School
Leadership Energy

Самомотивация: организация и повышение продуктивности своей деятельности

Формат обучения: Очно | Онлайн

Срок обучения: 1 день

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

Дата начала: 04.12.2025

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

Программа обучения

День 1

Самомотивация: организация и повышение продуктивности своей деятельности

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»

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 релаксации»

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»