Moscow
Business School
Leadership Energy

Айсберг продуктивности. Как повысить VQ – жизненную энергию и улучшить когнитивные способности?

Формат обучения: Очно | Онлайн

Срок обучения: 2 дня

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

Дата начала: 05.12.2025

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
- Интегративный подход, способствующий сохранению высокого уровня VQ сотрудников: управленческий, психологический, физический.
- Интегративный подход к повышению жизненной энергии. Алгоритм внедрения

Рекомендации для руководителя/лидера, способствующие поддержанию продуктивности и энергичности своей и сотрудников. Управленческий подход.

- Пьер Касс. Как создать поддержать энергичность команды
- Роджер Мартин (Roger L. Martin) декан Ротманской школы управления: как поддержать энергичность сотрудников
- Рекомендации для повышения личной жизненной энергии

Повышение VQ –жизненной энергии через управление стрессом

- Методы оценки уровня стресса. Опросник по выявлению уровня тревоги и стресса (DASS-21)
- Синдром хронической усталости- одна из основных причин снижения производительности
- Что делать? Коррекция хронической усталости в зависимости от симптомов, выявленных причин и результатов анализов
- Продукты, поддерживающие организм в период стресса
- Инструменты/ привычки, способствующие снижению стресса
- Нутрицевтики для поддержания энергичности и производительности
- Опыт Google и Apple в повышении продуктивности сотрудников

Практикум «Определение вашего уровня стресса»

День 2

Полноценное сбалансированное питание и коррекция образа жизни для повышения энергичности и продуктивности

- 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
- Восстановление полноценного сна: правила и практические рекомендации
- Физическая активность. Как подобрать физическую нагрузку с учетом индивидуальных особенностей и отслеживать ее интенсивность

Повышаем когнитивные способности и улучшаем работу мозга

- Детерминанты здоровья мозга: питание, социальное взаимодействие, кишечный микробиом, сон, физическая и ментальная активность
- Факторы, негативно влияющие на здоровье мозга.
- Взаимосвязь «кишечник-мозг». Роль микробиоты. Питание микробиоты

- Питание для здоровья мозга. MIND диета и сохранение когнитивных функций
- Нейронутриенты для здоровья мозга и баланса.
- Фунготерапия для улучшения здоровья мозга, памяти и концентрации внимания.
- Развитие мозга. Комплекс упражнений для улучшения психической концентрации и памяти: нейробика, брэйн-фитнесс и тренажеры для мозга

Кейс «Разбор клинического случая. Руководитель отдел продаж с симптомами: усталость, утомляемость, снижение памяти и энергии. Рекомендации по устранению дефицитов. Обсуждение с преподавателем»