Moscow
Business School
Leadership Energy

Развитие управленческих компетенций. Профилактика выгорания

Формат обучения: Очно | Онлайн

Срок обучения: 3 дня

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

Дата начала: 08.12.2025

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

Программа обучения

День 1

Знакомство и постановка целей тренинга

- Образ управленца — типичный портрет
- Хороший и плохой руководитель. В чем принципиальное отличие
- Что такое эффективный руководитель
- Управленческий цикл — что включает в себя деятельность руководителя

Практикум: деловая игра «Главная задача руководителя»

Анализ ситуации

- Главные вопросы для понимания современной бизнес-ситуации
- Способы и методы
- Диаграмма Ишикавы
- Силовые поля Курта Левина

Практикум: «Анализ ситуации в вашей компании»

Планирование

- Философия планирования
- Процедуры и алгоритмы
- Когда надо планировать
- Расстановка приоритетов
- Создание рабочих планов для себя и подчиненных

Практикум: «Технологии планирования с учетом правила Паретто»

Организация процесса

- Собственно организация деятельности
- Целеполагание — система SMART
- За что отвечает руководитель
- За что отвечает подчиненный
- Типичные ошибки в процессе организации деятельности

Практикум: «Способы постановки целей»

День 2

Эффективные коммуникации в компании

- Сильные и слабые стороны взаимодействия
- Вербалика и невербалика
- Барьеры коммуникации
- Этапы коммуникации
- Лучшие способы информационного обмена

Практикум: деловая игра «Главный секрет коммуникации. Успешные переговоры»

Мотивация

- Пять типов мотивации
- Диагностика типа мотивации

- Как стимулировать сотрудников работать
- Способы выявления потребностей
- Двухфакторная модель Герцберга

Практикум: тест «Выявление мотивационного профиля»

Контроль

- Важнейший инструмент управленца
- Способы минимизации конфликтов на этом этапе
- Формы и виды контроля
- Риски слишком малого и слишком большого контроля

Практикум: «Когда, кого и как контролировать?» (работа в группах)

Обратная связь

- Обоюдные выгоды управленца и подчиненного
- Философия обратной связи
- Как правильно давать обратную связь
- Как правильно получать обратную связь
- Техники сбора впечатлений

Практикум: деловая игра «Вдохновляющая речь»

День 3

Стресс как фактор выгорания

- Источники эмоционального стресса
- Основные признаки стресса

Профессиональный стресс

- Профессиональное выгорание: понятие, основная симптоматика
- Понятие профессионального выгорания: модели выгорания

и диагностика

Методы профилактики и преодоления профессионального выгорания

- Разработка системы приоритетов
- Учимся говорить «Нет»
- Отношения с руководством: понять проблемы друг друга
- Противоречивые требования — как избежать?
- Границы профессиональных задач
- Разговор с руководителем: что делать, если потерял интерес
- Переключение и отдых на работе и вне её

Практикум: «Профилактика выгорания в коллективе»

План «обновления»: шаги + программа Фордиса

- Постановка новых целей в работе, личной жизни и личностном росте
- Восстановление «сгоревших» ресурсов жизнестойкости и позитивного мироощущения

Практикумы:

- Упражнение «Декларация жизненных целей»
- Упражнение «Технология устранения малозначительных дел» (маркировка дел относительно жизненных целей)

Алгоритм снижения стрессогенности

- Практика саморегуляции
- Основные средства восстановления
- Повышение стрессоустойчивости