

Эмоджмент™

Повысьте продуктивность и вовлеченность себя и своих сотрудников! «Эмоджмент™» — это конструктор из инструментов и техник, поддерживающих состояние благополучия, которые вы сможете применить на работе и в жизни уже сегодня. В основе курса — лучшие международные практики осознанного лидерства, управления энергией, ресурсным состоянием.



Онлайн. 3 сессии по 3 часа



Очно. 2 дня

Что вы получите

- Освоите практические инструменты работы со своим внутренним состоянием.
- Научитесь сохранять устойчивый позитивный эмоциональный настрой.
- Узнаете, как получать удовольствие, достигая целей, решая сложные задачи и выстраивая отношения.
- Узнаете, как можно управлять радостью и энергией, необходимыми для наших рабочих и личных дел.

Программа

1 «Физическое благополучие»

Этот модуль посвящен физическому интеллекту. Он обучает распознавать свой индивидуальный хронотип, что помогает выстроить свой день оптимально с точки зрения подъёма и спада энергии. Участники «настраивают» расписание дня таким образом, чтобы синхронизировать свои задачи с внутренним состоянием. Эта часть тренинга учит бережно и внимательно относиться к своему телу, понимая его взаимосвязь со всеми сферами нашего благополучия. Мы учимся генерировать физическую энергию. Мы подробно и внимательно разбираем сон как один из основных источников благополучия.

- Когда я более склонен к творчеству?
- Нужно ли мне заниматься спортом утром?
- Что делать, если меня клонит в сон после обеда?
- А если я проснулся утром и уже устал, это нормально?
- Что такое архитектура и гигиена сна?
- Почему важно спать циклами?
- Зачем нам каждая фаза сна и как настроить свой сон?

2 «Эмоциональное благополучие»

Эмоции — это источник энергии и информации. Эмоциональная энергия бывает анаболической (разрушающей, опустошающей, изматывающей) или катаболической (вдохновляющей, заряжающей, создающей). Модуль содержит конкретные инструменты распознавания эмоций и управления ими. Мы осваиваем техники быстрой реакции на возникающие эмоции, инструменты работы с системными эмоциональными блоками, техники высвобождения и использования эмоциональной энергии.

- На каком «топливе» мы движемся к успеху?
- Что с нами делает это "топливо"?
- Как эмоции проявляются в теле и как управлять телесными реакциями?

3 «Психологическое благополучие»

Этот модуль учит нас быть взрослыми: осознавать свои границы, чувствовать свою автономию, опираться на свое «Я» при принятии важных решений. Модуль построен на концепции личных ценностей Дж. Демартини — уникальной технологии определения своих приоритетных ценностных сфер и персональных ценностей в каждой из этих сфер. Это поможет найти внутренний источник энергии, интереса и мотивации и связать свои личные и рабочие цели с этим источником. Если эмоции — это наше «топливо», то ценности — это наш компас в бурном многообразном мире.

- Куда направлять свои личные ресурсы так, чтобы это были инвестиции, а не затраты?
- Как выстраивать отношения с внешним миром из позиции уверенности в себе?

Эмоджмент™

Программа

4 «Благополучие мозга»

Этот модуль построен на инструментах нейрокоучинга. Основная его цель — повысить качество мышления, найти источники креативности и обеспечить здоровье мозга и его надежную работу. В модуле мы подробно разбираем на примерах, что снижает работоспособность мозга, а также осваиваем инструменты, помогающие эту работоспособность повысить. В частности, в модуль встроена модель «Healthy Mind Platter» и технологии инсайта. Одна из важных тем модуля — нейромедиаторы счастья и как повысить их уровень.

- За что мы благодарны своему мозгу?
- Как мы о нем заботимся?
- Как обеспечить эффективное принятие решений?
- Как победить «кривую забывания» и запоминать информацию надолго?