ОНЛАЙН КУРСЫ CBSD

CBSD

Курс
Искусство управлять собой

4	2,5	4,5
урока	часа теории	часа теории + практики



30 ЛЕТ

CBSD ОБЪЕДИНЯЕТ И РАЗВИВАЕТ РЫНОК РОССИЙСКОГО КОРПОРАТИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

30 ЛЕТ CBSD
ОБУЧЕНИЕ БЕЗ ГРАНИЦ

как построены уроки

CBSD

теория

- **Введение в тему:** зачем это руководителю и цели урока
- **Видеолекция** с экспертом
- **Интерактивная презентация или текст**, которые не повторяют лекцию

самостоятельная работа

для тех, кто хочет пойти «глубже»

- **Задания для самостоятельной отработк**и — как можно применить полученные знания в своей работе, чек-листы, шаблоны и т. д.
- **Troubleshooting guide** — топ-5 ошибок по теме, и как их избежать
- **Краткая выжимка урока** — памятка для того, чтобы запомнить ключевые идеи урока и сохранить их для использования
- **Рекомендации по развитию** — действия, которые советуем выполнить для закрепления и углубления полученных знаний
- **Дополнительные материалы по теме** — для тех, кто хочет знать больше, предлагаем дополнительные статьи по теме урока

практика

- **Тест**, где представлены вопросы на запоминание, понимание, применение и даются ответы, почему вы ответили правильно и почему неправильно, — что позволяет еще раз вспомнить материал урока
- **Учебный кейс**, где нужно прочитать ситуацию и «разрулить» ее, используя знания, полученные из материалов урока
- **Видеокейс**, где нужно посмотреть ситуацию и «разрулить» ее, используя знания, полученные из материалов урока
- **Интерактивное упражнение**, где нужно совместить / выбрать / поставить элементы в правильном порядке — и таким образом запомнить материал урока

искусство управлять собой

Управление собой — это тонкое искусство, которое требует осознанности и постоянного саморазвития. Стивен Кови, автор знаменитой книги «7 навыков высокоэффективных людей», говорил: «Личное руководство — это начало всех остальных видов руководства». Прежде чем вести за собой других, руководителю необходимо научиться вести себя самого. Ведь именно личная эффективность является основой, на которой строится все профессиональное мастерство.

Способность управлять собственными эмоциями, расставлять приоритеты и справляться со стрессом становится критически важной в условиях быстро меняющегося бизнес-мира. Руководитель, способный сохранять ясность ума и спокойствие в ситуациях высокого давления, выглядит убедительнее в глазах сотрудников и партнеров, легче завоевывает доверие и уважение и, как следствие, может принимать более взвешенные и продуктивные решения.

Эти навыки особенно необходимы в моменты кризиса, когда от быстроты и точности реакции зависит не только личный успех, но и благополучие всего коллектива. Они также незаменимы при необходимости установления контакта с новыми людьми и при ведении переговоров, где эмоциональный интеллект и умение управлять собой позволяют создавать прочные и глубокие профессиональные связи.

CBSD

Вот только некоторые темы, которые вы узнаете в ходе курса:

Матрица Эйзенхауэра, стратегии работы с задачами в квадратах матрицы, планирование и распределение задач, способы управления стрессом, смена ограничивающего мышления на развивающее, использование различных техник реагирования на неконструктивную критику, психологические приемы управления стрессом, профилактика стресса, алгоритм беседы по восстановлению доверия, алгоритм выстраивания доверия в команде, 4 компонента доверия, перечень действий руководителя для выстраивания доверительных отношений, эмоциональный интеллект и области, из которых он складывается, как развить способность понимать эмоции другого, причины возникновения эмоций, инструменты управления собственными эмоциями, алгоритм управления эмоциями другого человека, матрица Дэвида Карузо

искусство управлять собой

Название урока	Результат прохождения урока
1. Как расставлять приоритеты в целях и задачах	• Знает принципы расстановки приоритетов • Понимает, как классифицировать цели и задачи с использованием этих принципов • Имеет инструменты планирования и расстановки приоритетов
2. Как определить признаки стресса у себя и подчиненных. Как управлять стрессом	• Понимает природу стресса, причины его возникновения • Знает, как определять признаки стресса у себя и своих сотрудников • Знает, как работать со стрессом у себя и своих сотрудников
3. Как доверие и авторитет помогают эффективно руководить сотрудниками	• Понимает, из каких компонентов состоит доверие • Знает примеры поведения руководителя, формирующие доверие либо приводящие к его утрате • Знает перечень конкретных действий руководителя для формирования доверия сотрудников • Знает ТОП-5 ошибок в коммуникации руководителя с сотрудниками, ведущих к утрате доверия
4. Как эмоциональный интеллект развивает способность управлять собственными эмоциями и эмоциями других	• Понимает, что такое эмоциональный интеллект • Знает методики развития способности понимать эмоции — свои и партнеров по общению • Знает основные инструменты управления собственными эмоциями и эмоциями партнера по общению • Понимает, как можно использовать эмоциональные состояния для решения рабочих задач

CBSD

подробно про каждый урок курса «искусство управлять собой»

КАК РАССТАВЛЯТЬ ПРИОРИТЕТЫ В ЦЕЛЯХ И ЗАДАЧАХ

- Как приоритизировать задачи, которые вы как руководитель должны сделать сами
- Как приоритизировать задачи, которые вы как руководитель должны выполнить сами (задачи не делают, их решают, выполняют и пр.)
- Что такое матрица Эйзенхауэра и как ею пользоваться
- Какие бывают типы задач
- Каковы стратегии работы с разными типами задач: важные и срочные, неважные и срочные, важные и несрочные, а также неважные и несрочные
- Каков алгоритм работы с матрицей Эйзенхауэра



#Задачи #Матрица Эйзенхауэра #Планирование #Стратегия #Формула 4D #Руководитель #Расстановка приоритетов

Видеолекция

На этом уроке эксперт расскажет о расставлении приоритетов в задачах, о том, как распределить и приоритизировать задачи руководителя и сотрудников, подробно разберет матрицу Эйзенхауэра и стратегию работы с задачами в квадратах. Также рассмотрим формулу 4D для работы с квадратом C и D.

Интерактивная презентация (SCORM)

Вы рассмотрите Матрицу Эйзенхауэра, а также примеры рабочих задач и стратегии работы с ними. Узнаете, что такое вопросы по формуле 4D для квадратов C и D и на примерах разберете их.

Интерактивное упражнение

Отработка планирования задач и распределения их между сотрудниками, понимание матрицы Эйзенхауэра.

Задание на самостоятельную отработку

Составление перечня своих задач на день, распределение их по матрице и анализ того, сколько у вас задач в каждом из квадратов.

Тест | **Рекомендации по развитию** | **Резюме** | **Дополнительные материалы**

Топ–5 ошибок

КАК ОПРЕДЕЛИТЬ ПРИЗНАКИ СТРЕССА У СЕБЯ И СОТРУДНИКОВ. КАК УПРАВЛЯТЬ СТРЕССОМ

- Какова природу стресса, причины его возникновения
- Как определять признаки стресса у себя и своих подчинённых
- Как определить уровень стресса у себя и своих подчиненных
- Как работать со стрессом у себя и своих подчиненных
- Как осуществлять профилактику стресса



#Стресс #Профилактика стресса #Управление стрессом #Уровень стресса #Признаки стресса #Матрица управления стрессом #Источники энергии #Ресурсное состояние #Уменьшение уровня стресса #Профилактика стресса

Видеолекция

На этом уроке эксперт расскажет о том, что такое стресс, как определить признаки стресса у себя и у своих подчиненных, рассмотрит разные способы управления стрессом, а также расскажет о профилактике стресса и восполнении источников энергии.

Интерактивная презентация (SCORM)

Вы узнаете, как определить уровень стресса у себя или своих подчиненных, рассмотрите способы управления стрессом и профилактику стресса, а также узнаете о действиях руководителя по снижению уровня стресса у подчиненных.

Учебный кейс

Отработка выявления признаков стресса и определение действий руководителя для возвращения сотрудника в ресурсное состояние.

Интерактивное упражнение

Отработка умения оценивать ситуацию по двум параметрам: в зоне контроля / нет и реальная/ воображаемая, соотношение возможных действий по снижению уровня стресса в зависимости от ситуации.

Задание на самостоятельную отработку

Диагностика своего уровня стресса, определение того, что можно сделать для его снижения. Предложение сотрудникам с вашей помощью поработать со стрессом по той же модели.

Тест **Рекомендации по развитию** **Резюме** **Дополнительные материалы**

Топ–5 ошибок

КАК ДОВЕРИЕ И АВТОРИТЕТ ПОМОГАЮТ ЭФФЕКТИВНО РУКОВОДИТЬ СОТРУДНИКАМИ

- Из каких компонентов состоит доверие
- Примеры поведения руководителя, формирующие доверие либо приводящие к утрате доверия
- Перечень конкретных действий, которые может предпринять руководитель для формирования доверия у сотрудников
- Топ-5 ошибок в коммуникации руководителя с сотрудниками, ведущих к утрате доверия



#Доверие #Беседа по восстановлению доверия #Восстановление доверия #4 компонента доверия #Авторитет #Утрата доверия #Ошибки в коммуникации #Выстраивание отношений

Видеолекция

На этом уроке эксперт расскажет о том, из чего состоит доверие, как руководитель может способствовать формированию доверия, подробно рассмотрит четыре компонента доверия и расскажет об основных принципах установления доверительных отношений.

Интерактивная презентация (SCORM)

Вы узнаете, что может сделать руководитель, чтобы вызывать и укреплять доверие и авторитет, как происходит формирование доверия в команде и как восстановить доверие.

Видеокейс

Отработка понимания различных компонентов доверия, отработка действий руководителя для сохранения уровня доверия с сотрудником.

Интерактивное упражнение

Отработка того, как определять порядок этапов беседы по восстановлению доверия, выбор, к какому компоненту доверия относится действие, расстановка действий алгоритма по формированию доверия в правильном порядке.

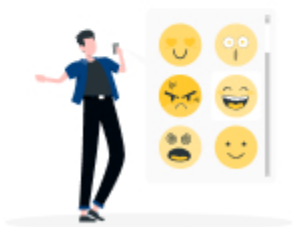
Задание на самостоятельную отработку

Чек-лист для проверки, насколько ваше поведение способствует выстраиванию доверительных отношений.

Тест | **Рекомендации по развитию** | **Резюме** | **Дополнительные материалы** | **Топ–5 ошибок**

КАК ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ РАЗВИВАЕТ СПОСОБНОСТЬ УПРАВЛЯТЬ СВОИМИ ЭМОЦИЯМИ И ЭМОЦИЯМИ ДРУГИХ

- Что такое эмоциональный интеллект
- Каковы четыре области эмоционального интеллекта
- Из каких 8 эмоций состоит колесо эмоций Плутчика
- Как развить способность понимать свои эмоции
- Как развить способность понимать эмоции других людей
- Как анализировать эмоции и причины их возникновения
- Какие виды деятельности подходят для разных эмоций
- Как управлять собственными эмоциями
- Как управлять эмоциями других людей



#Эмоции #Эмоциональный интеллект #Дэвид Карузо #Управление эмоциями #Колесо эмоций #Роберт Плутчик #Понимание эмоций #Анализ эмоций

Видеолекция

На этом уроке эксперт расскажет о понятии и структуре эмоционального интеллекта, остановится на том, почему важно понимать и распознавать эмоции, и расскажет об инструментах для распознавания своих эмоций и эмоций других людей.

Интерактивная презентация (SCORM)

Вы узнаете об использовании эмоций, о том, какие виды деятельности подходят для разных эмоций, поймете, как сдерживать свои эмоции и управлять эмоциями — своими или других людей.

Учебный кейс

Отработка понимания эмоций и действий, которые помогут ими управлять.

Интерактивное упражнение

Распределение дел по квадратам в матрице Дэвида Карузо, определение оптимальных эмоций для их выполнения.

Задание на самостоятельную отработку

Распределение дел по квадратам в матрице Дэвида Карузо, определение оптимальных эмоций для выполнения дел.

Тест

Рекомендации по развитию

Резюме

Дополнительные материалы

Топ–5 ошибок

стоимость

Передача готового курса

Из перечня готовых уроков CBSD

4 урока, 9-12 элементов урока (видео-лекция, лонгрид, тест, интерактивное упражнение, учебный/видео кейс, задание на самостоятельную отработку, Топ-5 ошибок, резюме урока, рекомендации по развитию, дополнительные материалы)

800 000 рублей + НДС

Подключение к курсу на ISpring

Из перечня готовых уроков CBSD

4 урока, 9-12 элементов урока (видео-лекция, лонгрид, тест, интерактивное упражнение, учебный/видео кейс, задание на самостоятельную отработку, Топ-5 ошибок, резюме урока, рекомендации по развитию, дополнительные материалы)

4 490 рублей вкл. НДС (на человека, на 6 месяцев)

СТОИМОСТЬ

Разработка урока с нуля

Согласно этапам работ, работа с экспертом заказчика

9-12 элементов урока (видео-лекция, лонгрид, тест, интерактивное упражнение, учебный/видео кейс, задание на самостоятельную отработку, Топ-5 ошибок, резюме урока, рекомендации по развитию, дополнительные материалы)

500 000 рублей + НДС

каталог готовых онлайн курсов

CBSD

курс	кол-во уроков	кол-во времени теории	кол-во времени теория + практика	ссылка на тизер/ скринкаст
1. Функции руководителя	8	4 часа	7 часов	
2. База для руководителей	5	3 часа	5 часов	Посмотреть тизер >>>
3. Бизнес-мышление	8	4 часа	7 часов	Посмотреть тизер >>>
4. Принятие решений	5	3 часа	5 часов	
5. Мотивация сотрудников	3	2 часа	4 часа	
6. Развитие сотрудников и наставничество	5	3 часа	5 часов	
7. Управление командой_база	4	2.5 часа	4.5 часа	
8. Управление командой_про	4	2.5 часа	4.5 часа	
9. Управление временем	4	2.5 часа	4.5 часа	

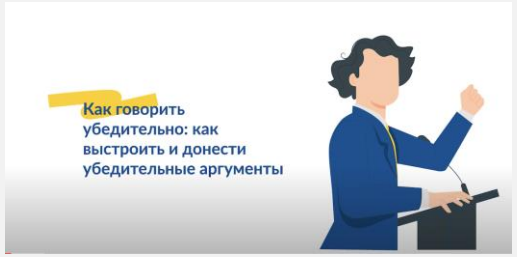
каталог готовых онлайн курсов (продолжение)

CBSD

курс	кол-во уроков	кол-во времени теории	кол-во времени теория + практика	ссылка на тизер/ скринкаст
10. Подбор и адаптация для руководителя	3	2 часа	4 часа	Посмотреть тизер >>>
11. Эффективная коммуникация	6	3.5 часов	6 часов	Посмотреть тизер >>>
12. Практики управления изменениями	3	2 часа	4 часа	
13. Финансовое мышление	3	2 часа	4 часа	Посмотреть тизер >>>
14. Аргументация	3	2 часа	4 часа	
15. Эмоциональный интеллект	3	2 часа	4 часа	
16. Навыки презентации	3	2 часа	4 часа	
17. Искусство управлять собой	4	2.5 часа	4.5 часа	
Дополнительная программа для руководителей и сотрудников любого уровня				
ИмениСебя или как поддержать энергию	36	7 часов	6 часов	Посмотреть тизер >>>

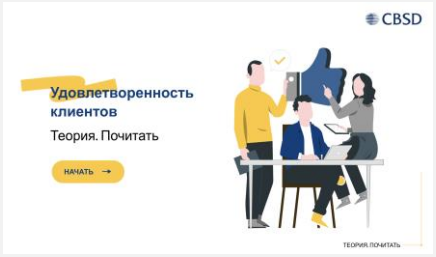
примеры элементов урока

Видеолекция – формат mp4



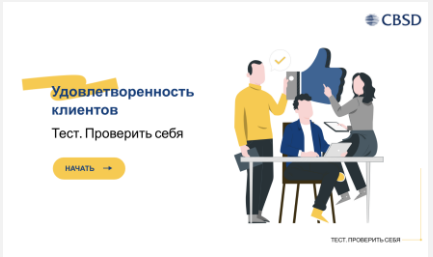
ПОСМОТРЕТЬ

Интерактивная презентация / лонгрид – формат SCORM



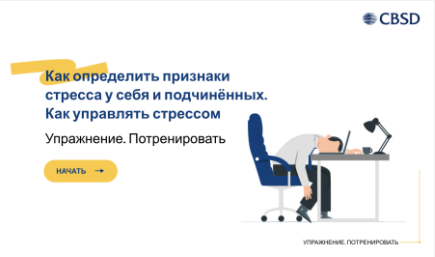
ПОЧИТАТЬ

Тест – формат SCORM



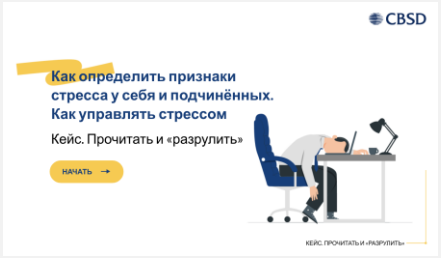
ПРОЙТИ

Кейс – формат SCORM



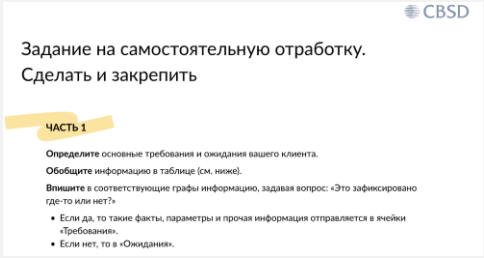
ПОТРЕНИРОВАТЬ

Интерактивное упражнение – формат SCORM



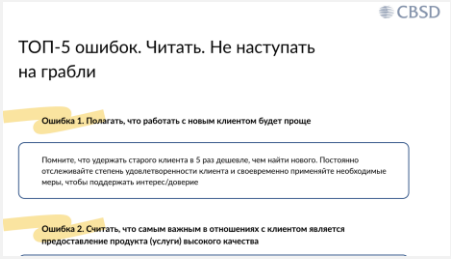
РАЗРУЛИТЬ

Задание на самостоятельную отработку – формат pdf



ЗАКРЕПИТЬ

Топ-5 ошибок – формат pdf



НЕ НАСТУПАТЬ НА ГРАБЛИ

посмотрите примеры уроков

Пройдите 3 урока бесплатно из курса Имени Себя (30 минут)

ПРОЙТИ УРОК

Посмотрите скринкаст урока по Делегированию (18 мин)

ПОСМОТРЕТЬ

Напишите нам, и мы подключим вас к демо курса или сделаем демо при встрече

Людмила Крылова
L_Krylova@cbsd.ru
+ 7 906 099 60 91



Посмотрите имеющиеся курсы для подключения на ISpring

ПЕРЕЙТИ

Наталья Лэм
N_Lamb@cbsd.ru

