



ТОНУС-МЕНЕДЖМЕНТ. УПРАВЛЕНИЕ РЕСУРСНЫМИ СОСТОЯНИЯМИ

ЦЕЛИ:

- Провести аудит личных подходов к управлению ресурсными состояниями
- Сформировать навыки управления энергией
- Освоить методы быстрого самовосстановления
- Повысить личную и командную результативность

В ПРОГРАММЕ:

Энергия как управляемый ресурс

- Что такое ресурс. Виды ресурсов
- Источники энергии: физические, эмоциональные, когнитивные
- «Пожиратели» энергии
- Закон сохранения энергии

Способы восстановления энергии на физическом уровне

- Существующие способы поддержания физического тонуса
- Методы задействования неиспользуемых резервов
- Формирование энергосберегающих навыков

Эмоциональные состояния – фактор создания и сохранения энергии

- Позитивное и негативное влияние эмоциональных состояний на уровень тонуса
- Методы самонастройки для повышения тонуса
- Алгоритм трансформации негатива в позитив

Когнитивный подход к сохранению энергии

- Внимание как инструмент повышения личной продуктивности
- Катализаторы повышения жизненного тонуса
- Выход за пределы ограничений и расширение возможностей

МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ (90% практика):

- Тематические кейсы
- Информационные сообщения
- Групповые обсуждения
- Мозговые штурмы
- Моделирование ситуаций реального опыта
- Тематические упражнения
- Ролевой тренаж
- Упражнения на синтез полученного опыта
- Персональная обратная связь

