



Рівновага та психологічна стійкість

Програма «Канатоходець»



Програма «Канатоходець»

Для кого: для власників та ключових керівників бізнесів

Про що: як утримати баланс, зберегти цілі, смисли, команду, та досягти цілей

Особливість: програма має свій скелет та наповнення, при цьому вона є абсолютно унікальною, оскільки щоразу збирається під конкретні цілі



Які результати отримують учасники програми «Канатоходець» та сам бізнес?

- Здатність зберігати своє ментальне здоров'я та підтримувати оточуючих
- Здатність бути в ресурсі для життя та роботи
- Здатність керувати своїми командами в умовах наших реалій

Сучасні виклики, які неможна ігнорувати

СТРЕС

Повномасштабна війна, загроза життю, загроза втрати, втрати, мобілізація, інформаційно-психологічний вплив ворога, повітряні тривоги, малі горизонти майбутнього, психологічний стан співпрацівників та керівників то що.

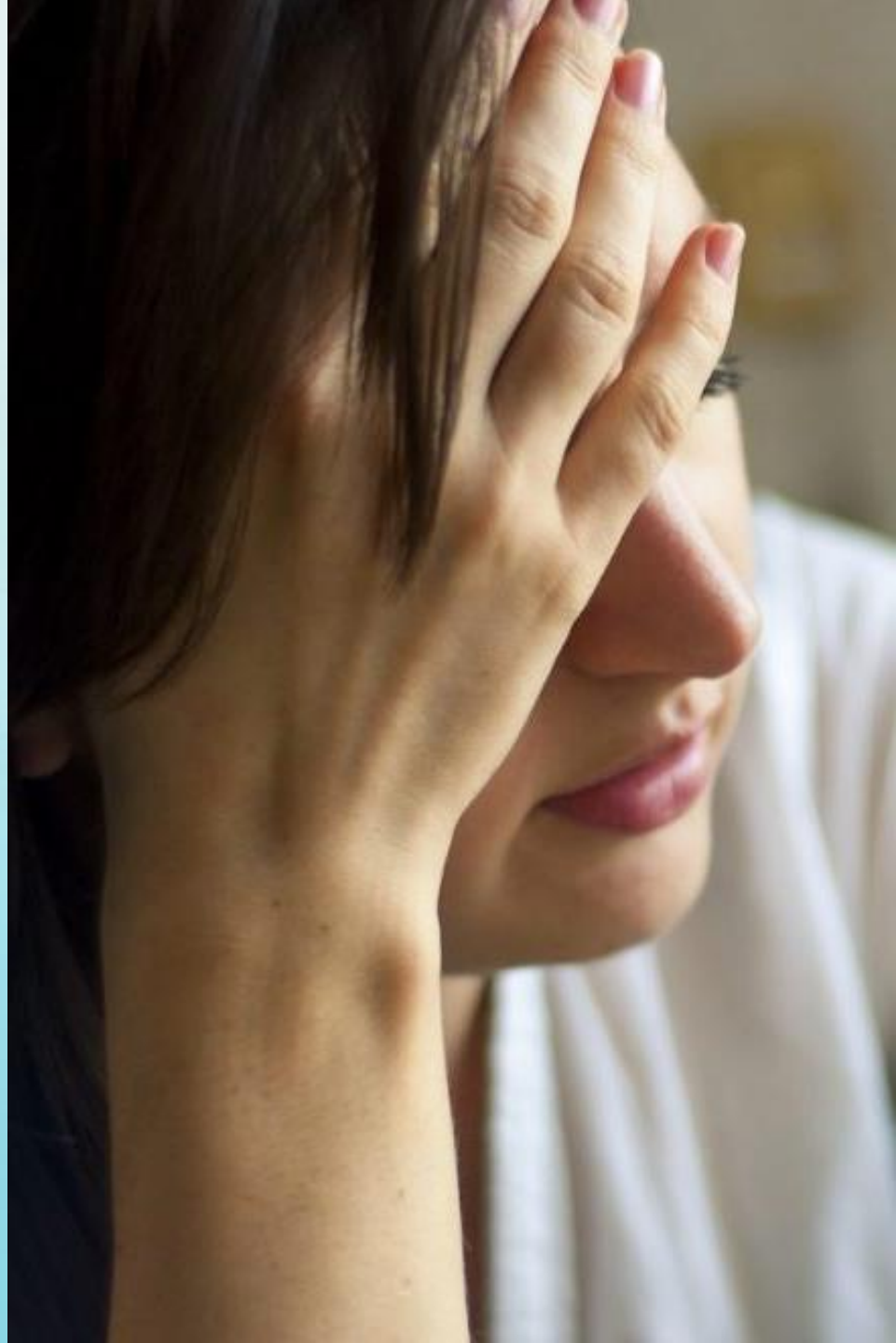
ТРИВОЖНІСТЬ

Тривога виконує дезорганізуючу, руйнівну функцію. Вона заважає адекватно оцінити ситуацію, визначити можливі варіанти її розвитку та вибрати найбільш ефективний. Тривожність передається співпрацівникам підлеглим, це впливає на ефективність кожного дня та заганяє людину в **синдром емоційного вигорання**.



Синдром емоційного вигорання

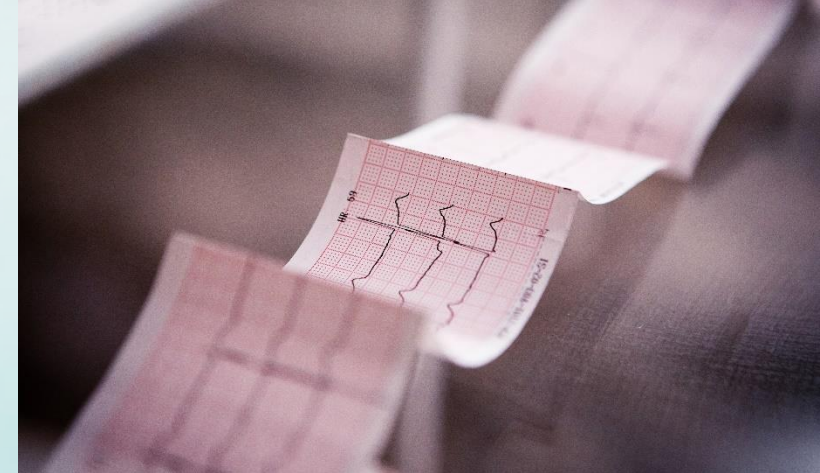
- Постійні стреси поступово зменшують енергію
- Безсоння, зниження працездатності і часткова втрата інтересу до своєї справи
- Важко зосередитися на роботі, що все виконується дуже повільно
- Спроби «надолужити згаяне» перетворюються в постійну звичку працювати пізно ввечері або у вихідні
- Хронічна втома проектується на фізичне здоров'я: знижується імунітет, і простудні захворювання перетворюються в хронічні, проявляються «старі» болячки
- Постійного невдоволення собою і оточуючими, часта сварка з підлеглими, колегами
- Емоційна нестабільність, занепад сил, загострення хронічних захворювань





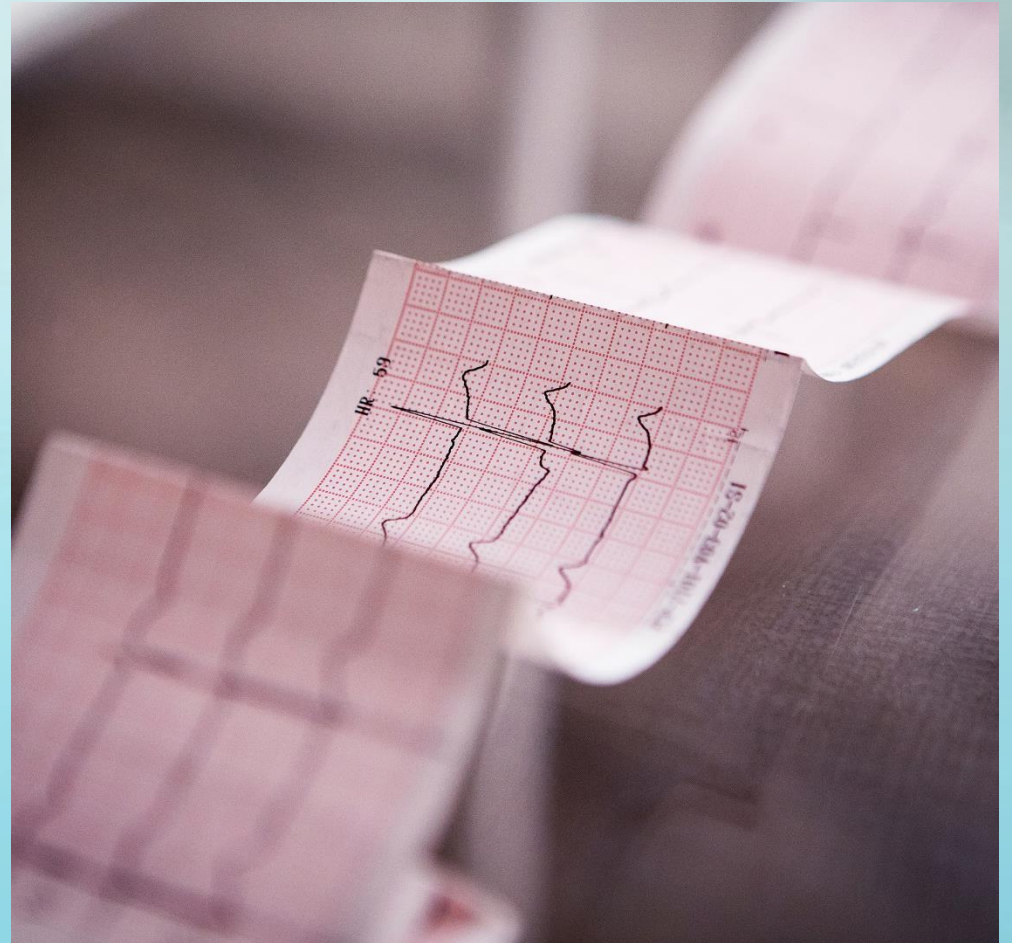
Етапи руху:

1. Знайомство/діагностика/визначення вихідної точки
2. Робота з травмою/стресом/обмеженнями
3. Нове ефективне управління



Знайомство / діагностика / визначення вихідної точки

Нам дуже важливо чесно домовитися та зрозуміти, де ми зараз знаходимось: який психологічний та ресурсний стан у кожного учасника, що в нас благополучно, а що ні. Використовуючи методики самодіагностики та інтерв'ю, ми разом складаємо цю точку «0», звідки ми почнемо рух.



Робота з травмою/стресом/обмеженнями

Перш ніж задуматися про зміни та рух уперед, необхідно знайти баланс – навчитися розуміти себе, свої стани та повернути собі ментальне здоров'я.

Ми підбираємо необхідні групові та індивідуальні інструменти та техніки, щоб навчити та допомогти впоратися з тими стресами/травмами, які були пережиті, та набути вміння зберігати ресурс у нашій реальності.



Нове ефективне управління

Рухаючись крок за кроком у цій програмі, виникає трансформація розуміння себе, своїх можливостей і народжується бачення та розуміння своєї команди/колективу. Старе управління тільки через постановку завдань та контроль вже не працює, необхідно враховувати мотивацію та ресурс кожного. Люди потребують перенавчання – жити, зберігаючи своє металеве здоров'я, і тільки керівник може показати як це працює та підтримувати їх у цьому.

Ми використовуємо інструменти менторингу, коучингу та тренінгів, щоб створити, навчити та впровадити необхідні підходи в управлінні для збереження ефективності.





Які терміни /тривалість/ перші результати:

Терміни залежать від кількості учасників та результатів 1-го етапу – «Знайомство» (3 дні, за умови, що учасників не більше 15).

Тільки після першого етапу ми можемо скласти точну дорожню карту разом з вами. І ця програма може мати обов'язкові та додаткові модулі. Але ми точно знаємо, що зміни ви зможете відчутти вже після 1-го місяця співпраці з нами в цій програмі.



ПРО НАС:

- Ми входимо до складу провідних фахівців та партнерів ТОВ «Центр Томалогії», метою якого є: навчання, психологічне консультування та супровід, допомога людям в різних життєвих обставинах, в тому числі важких.
- З 2002 року змінюємо якість життя людей, навчаємо жити в моменті тотально та залучено, розвиваємо свідомість та інтуїцію, допомагаємо бізнесу розвивати співробітників та досягати видатних результатів.



ТОВ "ЦЕНТР ТОМАЛОГІЇ" код 32914529
04209, м. Київ, вул. Героїв Дніпра, 35
02002, м. Київ, вул. Микільсько-Слоюдська, 6-г
UA173052990000026005026213493 в АТ КБ "ПРИВАТБАНК"



<https://tomalogy.com/>

Наш ДОВСІД:

- Ми пропонуємо широкий спектр психологічних консультацій для дорослих, дітей, підлітків, робота за людьми похилого віку, робота з родинами, що постраждали від повномасштабного вторгнення та різних видів насильства та з питань особистих та сімейних проблем, тривоги, депресивних станів, та інших психологічних труднощів.
- З початку повномасштабного вторгнення рф в Україну, ТОВ «Центр Томалогії» активно долучився до підтримки населення, зокрема:
 - ✓ Організував цілодобову «гарячу лінію» психологічної підтримки;
 - ✓ У співпраці з förderverein rotary club kaiserslautern-kurpfalz надавав дистанційну та очну психологічну допомогу вимушено переміщеним особам, в тому числі дітям та підліткам, як в Україні, так і за кордоном (греція, німеччина, болгарія, швейцарія, польща тощо);
 - ✓ Успішно створив та організував роботу служби психологічної підтримки на підприємствах;
 - ✓ Беремо участь у інших проектах різних благодійних організацій.

КВАЛІФІКАЦІЯ:



Ми маємо дипломи про відповідну вищу освіту, сертифікати тренерів, фасилітаторів, тощо.



ТОВ «Центр Томалогії» регулярно організовуємо супервізії та тренінги, щоб мати, змогу опанувати найсучаснішими та найефективнішими інструментами з тренерства, навчання дорослих, фасилітації, то що.

<https://tomalogy.com/korporatyvni-treninhy/>

Команда НА ПРОЄКТ:



Наталія Вовк

ПСИХОЛОГІНЯ-КОНСУЛЬТАНКА,
ФАСІЛІТАТОРКА,
БІЗНЕС-ТРЕНЕРКА,
TOMALOGY-SUPERVISOR



Ольга Пескова

ПАРТНЕРКА, БІЗНЕС-ТРЕНЕРКА,
ПСИХОЛОГІНЯ-КОНСУЛЬТАНКА,
TOMALOGY-SUPERVISOR, ПАНІ
КОУЧ, МЕДІАТОРКА



Вікторія Задіора

БІЗНЕС-ПСИХОЛОГІНЯ,
ПАНІ КОУЧ УПРАВЛІНСЬКИХ КОМАНД
TOMALOGY-SUPERVISOR,
БІЗНЕС-ТРЕНЕРКА



Дмитро Савицький

БІЗНЕС-ТРЕНЕР, ПСИХОЛОГ,
СІМЕЙНИЙ ПСИХОЛОГ,
ПСИХОТЕРАПЕВТ, КОУЧ,
TOMALOGY-SUPERVISOR