

# УПРАВЛЕНИЕ ЛИЧНЫМ ПОТЕНЦИАЛОМ

**Цели:** Научиться формулировать цели развития, которые работают, составлять план развития, который поможет не только достигать цели, но и поддерживать собственную мотивацию и приверженность цели.

**Продолжительность:** 16 часов

<b>Основные понятия саморазвития</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Современные концепции развития.</li> <li>• Сильные или слабые стороны: что развиваем?</li> <li>• Барьеры саморазвития и подходы к их преодолению.</li> </ul>
<b>Вдохновляющие цели для управления потенциалом</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Цели развития и их связь с ценностями. Метод Баффета.</li> <li>• Формулировка мотивирующих целей и типичные ошибки.</li> <li>• Алгоритм связки жизненных и рабочих целей</li> <li>• Связь целей развития с текущей деятельностью .</li> </ul>
<b>Реалистичный план развития</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Индивидуальный план развития по компетенциям (ИПР)</li> <li>• Форматы развития в ИПР</li> <li>• Мотивирующие мероприятия в ИПР</li> <li>• Получение обратной связи и реагирование на критику</li> <li>• Создание собственного ИПР</li> </ul>
<b>Энергия мотивации</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Взаимосвязь вдохновения и позитивного настроения</li> <li>• Осознанность и поиск смысла в развитии.</li> <li>• Модель «осознание-принятие-изменение»</li> <li>• Сохранение интереса к работе. Состояние «потока» и сложность задачи.</li> <li>• Подбор индивидуальных мотивирующих способов</li> </ul>
<b>Способы работы с прокрастинацией</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ограничивающие убеждения и способы их преодоления.</li> <li>• Способы работы с инертностью мышления. Принцип «устрицы».</li> <li>• Прокрастинация. Как ей противодействовать?</li> <li>• Эмоциональный настрой на достижение целей.</li> <li>• Разработка банка «правильных» убеждений и способов работы с «откладыванием на потом»</li> </ul>

## Результат:

- ✓ Участники понимают современные концепции развития, которые дают ответ на вопрос: стоит ли сосредоточиться на развитии своих сильных сторон или лучше «подтягивать» слабые.
- ✓ Участники определили барьеры саморазвития и получили позитивный опыт борьбы с ними.
- ✓ Участники научились формулировать цели развития, которые работают на правильную фокусировку и расстановку приоритетов.
- ✓ Участники научились составлять план развития, который поможет не только достигать цели, но и поддерживать собственную мотивацию и приверженность цели.
- ✓ Участники изучили способы самомотивации и способы поддержания интереса к развитию личного потенциала, определили стратегию и набор мероприятий для достижения результатов развития.
- ✓ Участники осознали и научились работать с ограничивающими убеждениями и прокрастинацией.

Прохождение тренинга «Управление личным потенциалом» позволяет осознать ценность развития – что является необходимым качеством в современной бизнес-среде. В результате тренинга, участники понимают, что можно достигать действительно вдохновляющих результатов в работе и жизни. Участники, прошедшие тренинг, получают рабочий план развития, с мотивирующими мероприятиями и набор действенных инструментов для противодействия прокрастинации.

\*Программа тренинга носит предварительный характер и будет скорректирована с учётом пожеланий заказчика.